مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الأوَّل

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب شُرْب كوبين من الماء فقط ليكون يومك صحيًّا. ( )

٢- يتحقق التوازن في طعامك اليومي عند تناول القليل من الخضراوات والفاكهة. ( )

٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًّا. ( )

٤- تناوُل كمِّيات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحِّيًّا. ( )

٥- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة. ( )

٦- يساعد المخطط اليومي للوجبات على اتِّباع نمط غذائي صحِّي. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

أ المشروبات الغازية ب الكثير من الحلوى ج الحبوب الكاملة د الأطعمة المقلية

٢- تناوُل .... مهم لنكون بصحَّة جيدة.

أ اللحوم الخالية من الدهون ب القليل من الماء

ج القليل من الخضراوات د الكثير من الحلوى

٣- نحتاج كميات إضافية من .... في الطقس الحار.

أ الحلوى ب الطعام ج القهوة د الماء

٤- ليكون يومك صحِّيًّا، يجب تناول القليل من ....

أ الخضراوات ب الحلوى ج الفاكهة د الماء

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(كبيرة - السكريات - الدهون - المتوازنة - أنواع - قليلة)

١- الوجبة الغذائية .... تتضمَّن مجموعة متنوعة من الأطعمة.

٢- يجب تناول كمِّيات قليلة من الأملاح والدهون و .... ليكون يومك صحِّيًّا.

٣- يجب تناول الوجبات الغذائية الموجودة أسفل الهرم الغذائي بكميات ....

٤- الوجبة الغذائية المتوازنة تتضمَّن .... مختلفة من الطعام.

٥- تناوُل كميات أقل من .... أحد الأشياء الصحِّية للجسم.

٤ اختر العناصر الغذائية التي تجعل طعامك صحِّيًّا وضع أمامها علامة (✔):

١- المشروبات الغازية ( ) ٢- الكثير من الحلوى ( )

٣- الماء ( ) ٤- الأطعمة المقلية بالزيت ( )

٥- الحبوب الكاملة ( ) ٦- الخضراوات ( )

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثاني

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يتوافر السكَّر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل. ( )

٢- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ( )

٣- يسبب الكالسيوم ضعفًا للعظام والأسنان. ( )

٤- يُعتبَر الماء عنصرًا غير مهم للجسم. ( )

٥- تناوُل كميات كبيرة من الدهون أمر صحّي للجسم. ( )

② أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(الألياف - الفلفل - الكالسيوم - الكربوهيدرات - تقوية النظر - البروكلي)

١- يساعد فيتامين A على ....

٢- نجد فيتامين C في ....

٣- تحتوي السبانخ و............................... على الحديد.

٤- تُعتبَر .... مهمَّة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الجسم.

٥- يحتاج الجسم لـ............................... التي يحولها الجهاز الهضمي إلى سكر الجلوكوز.

③ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- النشويات والسكَّريات من ....

أ الفيتامينات   ب الكربوهيدرات   ج البروتينات   د الأملاح المعدنية

٢- تُعتبَر اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان من ....

أ البروتينات   ب الألياف   ج الكربوهيدرات   د الأملاح المعدنية

٣- تساعد .... على امتصاص الفيتامينات.

أ البروتينات   ب الدهون   ج الأملاح المعدنية   د الكربوهيدرات

٤- يساعد الماء على التخلُّص من ....

أ الفيتامينات   ب الكربوهيدرات   ج البروتينات   د السموم

④ صوِّب ما تحته خط:

١- نجد الدهون الصحّية في <u>الفاكهة</u>. (...............)

٢- يُعتبَر <u>الكالسيوم</u> عنصرًا مهمًّا للدم. (...............)

٣- البطاطس والأرز يحتويان على <u>الدهون</u>. (...............)

٤- الحبوب الكاملة والبقوليات تحتوي على <u>الدهون</u>. (...............)

٥- تشكل <u>البروتينات</u> ٦٠ ٪ من وزن أجسامنا. (...............)

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثالث

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضراوات الخضراء. ( )

٢- الكُشري لا يُعتبَر من الوجبات الغذائية الصحِّية. ( )

٣- تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحِّية. ( )

٤- يحتاج الأطفال بشكل خاصّ إلى وجبات متوازنة غنيَّة بالعناصر الغذائية. ( )

٥- يمكن وضع بعض التغيرات على الوجبات لتكون وجبات صحِّية أكثر. ( )

٦- يحتاج الأطفال لشُرب المياه الغازية بكثرة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تحتوي الوجبات .... على نسبة عالية من الدهون.

أ الصحِّية ب المسلوقة ج السريعة د المشوية

٢- لرفع القيمة الغذائية للمحشي تتمُّ إضافة ....

أ اللحم المفروم ب الدهون ج السكر د الكثير من الملح

٣- النظام الغذائي الخاص بالأطفال يجب أن يحتوي على القليل من ....

أ الخضراوات ب الفاكهة ج السكر د البروتين

٤- يعتبر الطعام صحيًّا إذا احتوى على كمية كبيرة من ....

أ السكريات ب الفيتامينات ج الدهون د النشويات

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(الحبوب الكاملة - صحِّيًّا - الأُرز - غير صحِّي - الأملاح)

١- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من ....

٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على الخضراوات والفواكه و ....

٣- يُعتبَر الطعام .... إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن.

٤- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل الخضراوات و ....

٤ اختر العناصر الغذائية التي يجب أن توجد في الطعام للمحافظة على نمط حياة صحِّي:

١- الخضراوات	( )	٢- الأسماك	( )
٣- الكثير من الدهون	( )	٤- كمِّيات كبيرة من السكَّر	( )

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

اختبر نفسك على الموضوع الرابع

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الترمس من الوجبات السريعة الصحيّة. ( )

٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات، مِن الصحّي تناول الحلوى والمشروبات الغازية. ( )

٣- غالبًا ما تكون نسبة الدهون والأملاح في الوجبات السريعة مرتفعة. ( )

٤- تناوُل البليلة مع الكثير من السكَّر والسمن كوجبة سريعة أمر صحِّي. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الذُّرة المشوية غنية بـ.................................... .

أ الألياف ب الأملاح ج الدهون د السكريات

٢- التفكير في الحُجج والبراهين .... موقفك أثناء المناقشة.

أ يضعف ب يهز ج يدعم د يزعزع

٣- تناوُل الوجبات السريعة يسبب الشعور بـ................................ .

أ السعادة ب السرور ج الدعم د عدم الارتياح

٤- نسبة الفيتامينات والألياف في الوجبات السريعة ....

أ مرتفعة ب منخفضة ج متوسطة د زائدة

٥- يمكن تناوُل .... بدلًا من المشروبات الغازية.

أ العصائر المُصَنَّعة ب الماء ج الآيس كريم د القهوة

٦- يُعتبَر .... من الوجبات الغذائية الصحِّية.

أ اللحوم المُصَنَّعة ب البطاطس المقلية ج السمك المشوي د الحلوى

٧- أيٌّ ممَّا يلي من الوجبات السريعة الصحِّية ....

أ الذُّرة المشوية ب الدجاج المقلي ج الحلوى د البطاطس المقلية

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(حمص الشام - المعلبة - البروتين - الدهون - المقلية - الحلوى)

١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلًا من البطاطس .... ليكون طعامًا صحّيًّا.

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و................................ .

٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلًا من العصائر ....

٤- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة و................................ ليكون طعامك صحّيًّا.

٥- يحتوي الترمس على .... وهو مهم لأجسامنا.



الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

امتحانات 2024



السؤال الأول

ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) يساعد المخطط اليومي للوجبات على اتِّباع نمط غذائي صحِّي. (   )

٢) يسبب الكالسيوم ضعفًا للعظام والأسنان. (   )

٣) يجب شُرْب كوبين من الماء فقط ليكون يومك صحِّيًّا. (   )

٤) نجد الدهون الصحِّية في البرتقال. (   )

٥) يجب أن تحتوي الوجبة المتوازنة على الخضراوات والفاكهة. (   )

السؤال الثاني

اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) النشويات والسكَّريات من ....

أ الكربوهيدرات ب البروتينات ج الفيتامينات د الأملاح المعدنية

٢) يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

أ المشروبات الغازيَّة ب الكثير من الحلوى ج الحبوب الكاملة د الأطعمة المقلية

٣) يساعد الماء على التخلُّص من ....

أ البروتينات ب الكربوهيدرات ج الفيتامينات د السموم

٤) نحتاج كميات إضافية من .... في الطقس الحار.

أ الماء ب القهوة ج الطعام د الحلوى

٥) تساعد .... على امتصاص الفيتامينات.

أ الأملاح ب الدهون ج البروتينات د الكربوهيدرات

٦) يجب تناول الوجبات الغذائية الموجودة في .... الهرم الغذائي بكمِّيات كبيرة.

أ أعلى ب وسط ج أسفل د قمَّة

٧) تُعتبَر اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان من ....

أ الكربوهيدرات ب الألياف ج الأملاح المعدنية د البروتينات

٨) تناوُل .... مهمٌّ لنكون بصحَّة جيدة.

أ القليل من الماء ب القليل من الخضراوات

ج اللحوم الخالية من الدهون د الكثير من الحلوى

٩) تُعتبَر .... أحد العناصر الغذائية الأساسية في الوجبة.

أ الخضراوات والفاكهة ب الحلوى ج القهوة د المشروبات الغازيَّة

١٠) يحتوي اللبن البقري على نسبة .... من الدهون.

أ عالية ب مرتفعة ج متوسطة د منخفضة



السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ تناوُل كمِّيات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحِّيًّا. (   )
٢ يتوافر السكَّر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل. (   )
٣ ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًّا. (   )
٤ يُعتبَر الماء عنصرًا مهمًّا للجسم. (   )
٥ الحبوب الكاملة والبقوليات تحتوي على نسبة عالية من الدهون. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ الكربوهيدرات تشمل كلًّا من ....
أ البروتينات والفيتامينات
ب الدهون والألياف
ج الفيتامينات والأملاح
د النشويات والسكَّريات

٢ تحتوي الوجبة الغذائية .... على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتين.
أ المتوازنة ب السريعة ج غير الصحِّيَّة د غير المتوازنة

٣ يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على ....
أ ضبط السكَّر ب حماية الأسنان ج مقاومة الأمراض د بناء الأنسجة

٤ جميع ما يلي يُعتبَر من الأطعمة التي يجب تناولها لكي يكون يومنا صحِّيًّا ماعدا ....
أ الدهون بكثرة ب الفاكهة ج الحبوب كاملة د الخضراوات

٥ يساعد فيتامين .... على تقوية النظر.
أ B ب A ج C د D

٦ يساعد المخطط اليومي للوجبات على اتِّباع نمط غذائي ....
أ غير صحِّي ب غير متوازن ج صحِّي د سيئ

٧ يساعد .... في الحفاظ على صحَّة الأسنان والعظام.
أ السكَّر ب الحديد ج الملح د الكالسيوم

٨ تُعتبَر .... مهمَّة لعملية الهضم وضبط مستوى السكَّر في الجسم.
أ الألياف ب السكَّريات ج الكربوهيدرات د الفيتامينات

٩ تناوُل كميات أقل من .... أحد الأشياء الصحِّيَّة للجسم.
أ الفيتامينات ب البروتينات ج السكَّريات د الخضراوات

١٠ شُرْب .... يساعد على طرد السموم من الجسم.
أ المياه الغازيَّة ب العصير المُعلَّب ج الماء د الشاي





السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) لا يوجد فرق في نسبة الدهون في اللبن البقري واللبن الجاموسي. ( )
٢) الوجبة الغذائية المتوازنة تتضمَّن صنفًا واحدًا من الطعام. ( )
٣) تناوُل كميات كبيرة من الدهون أمر غير صحِّي للجسم. ( )
٤) المخطط اليومي للوجبات يُنظِّم الوجبات الغذائية التي يتم تناولها على مدار اليوم. ( )
٥) تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١) ليكون يومك صحِّيًّا، يجب التقليل من تناول ....
أ الفاكهة ب الحلوى ج الماء د الخضراوات

٢) يقوم الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل .... إلى سكَّر الجلوكوز.
أ الكربوهيدرات ب الدهون ج البروتينات د الأملاح

٣) نجد الدهون الصحِّية في ....
أ الطعام المقلي ب اللحوم ج منتجات الألبان د المكسرات

٤) يجب تناول الوجبات الغذائية الموجودة أسفل الهرم الغذائي بكميات ....
أ كبيرة ب قليلة ج ضئيلة د متوسطة

٥) تُشكِّل .... ٦٠ ٪ من وزن أجسامنا لتساعدنا على امتصاص بعض الفيتامينات.
أ الدهون ب البروتينات ج المياه د الفيتامينات

٦) إحدى العادات الصحِّية الواجب اتِّباعها للحفاظ على الصحَّة هي ....
أ ممارسة الرياضة ب تناول الوجبات السريعة
ج عدم شُرْب الماء د تناول السكَّريات بكثرة

٧) فيتامين (A) يساعد على ....
أ سقوط الأسنان ب جفاف الجلد ج هشاشة العظام د تقوية النظر

٨) تحتوي السبانخ على الحديد الذي يُعتبَر عنصرًا مهمًّا لـ ....
أ الدم ب العظام ج القلب د الأسنان

٩) يمكن تناول الوجبات .... عند الشعور بالجوع بين الوجبات الأساسية.
أ الدسمة ب غير الصحِّية ج الخفيفة د الرئيسية

١٠) البطاطس والأرز يحتويان على ....
أ السكَّريات ب النشويات ج الأملاح د الدهون



السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات، والفاكهة، والحبوب الكاملة، والبروتين. (   )
٢) تُشكِّل البروتينات ٦٠ ٪ من وزن أجسامنا. (   )
٣) يجب شُرْب الكثير من المياه الغازيَّة في الطقس الحارِّ. (   )
٤) يساعد فيتامين C في تقوية النظر. (   )
٥) تناوُل كمِّيات أقل من الدهون أحد الأشياء الصحِّية للجسم. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) اللبن الذي يأخذ وقتًا أطول في الهضم هو اللبن ....
أ البقري — ب الجاموسي — ج المبستر — د المغلي

٢) ليصبح يومك صحِّيًّا يجب تناول ٨ أكواب من ....
أ الشاي — ب الماء — ج القهوة — د العصير

٣) تحتوي اللحوم والأسماك على كمية كبيرة من ....
أ المياه — ب الدهون — ج السكَّريات — د البروتين

٤) نستخدم .... للوجبات في تنظيم الوجبات الغذائية التي يتمُّ تناولها على مدار اليوم.
أ الساعه الرقمية — ب المخطط اليومي — ج المنبه — د الهاتف

٥) تحتوي المكسرات على الدهون ....
أ الصحِّية — ب المُركَّبة — ج المُصنَّعة — د المتحوِّلة

٦) تقليل كمية .... في الطعام يجعله صحِّيًّا.
أ الخضراوات — ب البروتينات — ج الفاكهة — د الدهون

٧) البروتينات الموجودة في اللحوم تعمل على ....
أ بناء الأنسجة — ب تقوية النظر — ج مقاومة الأمراض — د صحَّة العظام

٨) تقليل تناول السكريات يجعلك أكثر ....
أ كسلًا — ب صحَّة — ج خمولًا — د إرهاقًا

٩) يحتوي اللبن والخضراوات الخضراء على .... الذي يحافظ على صحَّة الأسنان.
أ الكالسيوم — ب البروتينات — ج الكربوهيدرات — د الدهون

١٠) الكالسيوم والحديد من أنواع ....
أ الفيتامينات — ب الأملاح المعدنية — ج الألياف — د الدهون الضارة





السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات ومنها الزبادي. ( )
٢ يجب تناول وجبات غذائية متوازنة وممارسة الرياضة كل يوم ليكون يومنا صحِّيًّا. ( )
٣ للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوِّعة. ( )
٤ يساعد شُرْب الماء على طرد الفيتامينات من الجسم. ( )
٥ تُعدُّ الخضراوات والفاكهة جزءًا مهمًّا من النظام الغذائي الصحِّي. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ تُعدُّ .... من مصادر الحصول على الطاقة، وتساعد على امتصاص الفيتامينات.
أ الألياف ب الأملاح ج الدهون د البروتينات

٢ الوجبات الغذائية المتوازنة تحتوي على العديد من ....
أ العناصر الغذائية ب المشروبات الغازيَّة ج الوجبات السريعة د العصائر المُصنَّعة

٣ توجد .... في البيض واللبن، وتعمل على بناء الأنسجة وتجديدها.
أ السكَّريات ب الأملاح ج الكربوهيدرات د البروتينات

٤ النظام الغذائي يجب أن يكون ....
أ فقيرًا ومحدودًا ب كمِّياته قليلة ج متنوِّعًا ومتوازنًا د كمِّياته كبيرة

٥ نحتاج إلى .... للحفاظ على صحَّة العظام والأسنان.
أ الكالسيوم ب الصوديوم ج الحديد د الدهون

٦ ليكون يومك صحِّيًّا يجب تناول الكثير من ....
أ السكَّريات ب الدهون ج الحلوى د الخضراوات

٧ السمك والفاصوليا والزيتون تحتوي على ....
أ أملاح ب دهون صحِّيَّة ج نشويات د حبوب كاملة

٨ تتحوَّل الكربوهيدرات إلى سكَّر جلوكوز وذلك أثناء عملية ....
أ الهضم ب البلع ج التنفس د الإخراج

٩ لصناعة الأجبان والسمن الحيواني نستخدم ....
أ الألبان ب اللحوم ج الخضراوات د الفاكهة

١٠ أحد العناصر الغذائية الأساسية في الوجبات المتوازنة هي ....
أ السكَّريات ب الدهون المشبَّعة ج القمح الكامل د الشاي



إجابة الاختبار ١

السؤال الأول:

١ ✔ ٢ ✘ ٣ ✘ ٤ ✘ ٥ ✔

السؤال الثاني:

١ الكربوهيدرات ٢ الحبوب الكاملة ٣ السموم ٤ الماء
٥ الدهون ٦ أسفل ٧ البروتينات ٨ اللحوم الخالية من الدهون
٩ الخضراوات والفاكهة ١٠ منخفضة

إجابة الاختبار ٢

السؤال الأول:

١ ✘ ٢ ✔ ٣ ✘ ٤ ✔ ٥ ✘

السؤال الثاني:

١ النشويات والسكَّريات ٢ المتوازنة ٣ مقاومة الأمراض
٤ الدهون بكثرة ٥ A ٦ صحِّي ٧ الكالسيوم
٨ الألياف ٩ السكَّريات ١٠ الماء

إجابة الاختبار ٣

السؤال الأول:

١ ✘ ٢ ✘ ٣ ✔ ٤ ✔ ٥ ✔

السؤال الثاني:

١ الحلوى ٢ الكربوهيدرات ٣ المكسرات ٤ كبيرة
٥ المياه ٦ ممارسة الرياضة ٧ تقوية النظر ٨ للدم
٩ الخفيفة ١٠ النشويات

سلاح التلميذ



إجابة الاختبار ٤

السؤال الأول:

١ ✔ ٢ ✘ ٣ ✘ ٤ ✘ ٥ ✔

السؤال الثاني:

١ الجاموسي ٢ الماء ٣ البروتين ٤ المخطط اليومي
٥ الصحِّية ٦ الدهون ٧ بناء الأنسجة ٨ صحَّة
٩ الكالسيوم ١٠ الأملاح المعدنية

إجابة الاختبار ٥

السؤال الأول:

١ ✔ ٢ ✔ ٣ ✔ ٤ ✘ ٥ ✔

السؤال الثاني:

١ الدهون ٢ العناصر الغذائية ٣ البروتينات ٤ متنوعًا ومتوازنًا
٥ الكالسيوم ٦ الخضراوات ٧ دهون صحِّية ٨ الهضم
٩ الألبان ١٠ القمح الكامل

سلاح التلميذ

امتحانات 2023



السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ يتحقَّق التوازن في طعامك اليومي عند تناوُل القليل من الخضراوات والفاكهة. ( )

٢ يساعد فيتامين A على تقوية النظر. ( )

٣ يحتاج الأطفال إلى وجبات متوازنة غنيَّة بالعناصر الغذائية. ( )

٤ تناوُل الوجبات السريعة يسبب الشعور بالارتياح. ( )

٥ الكالسيوم والحديد من الأملاح المعدنية. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ يحتاج الجسم لـ................................ للحفاظ على مناعته ومقاومة الأمراض.

أ الألياف ب الكربوهيدرات ج الفيتامينات د الدهون

٢ تناوُل .... مهم حتى نصبح بصحة جيدة.

أ القليل من الماء ب الكثير من الحلوى

ج اللبن الفاسد د اللحوم الخالية من الدهون

٣ تحتوي الوجبة الغذائية .... على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة.

أ السريعة ب المتوازنة ج غير الصحِّية د غير المتوازنة

٤ يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على الحبوب الكاملة، والفواكه، و................................ .

أ الخضراوات ب الدهون ج الأملاح د السكَّريات

٥ تُعتبَر .... من الوجبات السريعة الصحِّية.

أ اللحوم المصنعة ب الحلوى ج الذُّرة المشوية د البطاطس المقلية

٦ النشويات والسكَّريات من ....

أ البروتينات ب الأملاح المعدنية ج الكربوهيدرات د الفيتامينات

٧ من الأطعمة الصحِّية التي يجب تناولها ....

أ البطاطس المقلية ب الدجاج المشوي ج اللحوم المصنعة د الآيس كريم

٨ يجب تناوُل الطعام الصحِّي للحفاظ على ....

أ الصِّحَّة ب البيئة ج التربة د الطعام

٩ شُرْب .... يساعد على طرد السموم من الجسم.

أ المياه الغازية ب العصير المعلَّب ج الماء د الشاي

١٠ تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من ....

أ الدهون ب الفيتامينات ج الألياف د البروتينات





الاختبار ٢

السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) يُعتبَر الماء عنصرًا غير مهم للجسم. (   )
٢) النظام الغذائي الذي يحتوي على نسبة من البروتينات هو نظام غير صحِّي. (   )
٣) تناوُل كمِّيات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحِّيًّا. (   )
٤) تُعتبر المحاشي وجبة صحِّية. (   )
٥) لا يوجد فرق في نسبة الدهون بين اللبن البقري واللبن الجاموسي. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) تُعتبَر اللحوم والأسماك من ....
أ الكربوهيدرات — ب البروتينات — ج الألياف — د الأملاح المعدنية

٢) يساعد المخطط اليومي للوجبات على اتِّباع نمط غذائي................................ .
أ غير صحِّي — ب غير متوازن — ج صحِّي — د سيئ

٣) يُعتبَر الطعام صحِّيًّا إذا احتوى على كمِّية كبيرة من ....
أ الدهون — ب النشويات — ج الفيتامينات — د السكَّريات

٤) نسبة الفيتامينات و................................ في الوجبات السريعة منخفضة.
أ الأملاح — ب الألياف — ج السكَّر — د الدهون

٥) يتخلص الجسم من السموم عن طريق شُرْب ....
أ المياه الغازية — ب الماء — ج العصير — د اللبن

٦) استخدام الحُجج والبراهين .... موقفك أثناء المناقشة.
أ يدعم — ب يضعف — ج يشتت — د يدمر

٧) الوجبات السريعة لا تحتوي على ....
أ السكَّريات — ب الأملاح — ج الدهون — د الحبوب الكاملة

٨) تساعد .... على امتصاص الفيتامينات.
أ البروتينات — ب الدهون — ج الأملاح المعدنية — د الكربوهيدرات

٩) تُعتبَر .... من العناصر الغذائية التي يجب توافرها في الطعام للحفاظ على نمط حياة صحِّي.
أ الأملاح — ب الخضراوات — ج السكَّر — د الدهون

١٠) ليكون يومك صحِّيًّا، يجب تناوُل القليل من................................ .
أ البروتينات — ب الألياف — ج الكربوهيدرات — د الدهون





السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ المناقشة هي عملية تبادل الآراء والحُجج، وفيها يُبدي كل طرف رأيه. ( )
٢ يحتوي الترمس على الكثير من الدهون وهي مهمَّة لأجسامنا. ( )
٣ يُسبب الكالسيوم ضعفًا للعظام والأسنان. ( )
٤ تناوُل القليل من الخضراوات من الأشياء الصحِّية للجسم. ( )
٥ غالبًا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية في الوجبات السريعة منخفضة. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ يُعتبَر الطعام غير صحِّي إذا احتوى على نسبة كبيرة من ....
أ البروتينات ب الألياف ج الكربوهيدرات د الدهون

٢ يقوم الجهاز الهضمي بتحويل .... إلى سكَّر جلوكوز فيزوِّد الجسم بالطاقة.
أ الدهون ب الكربوهيدرات ج البروتينات د الألياف

٣ يجب تناوُل .... بدلًا من المشروبات الغازية.
أ الماء ب القهوة ج الشاي د العصير المعلَّب

٤ شُرْب .... أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم.
أ ٣ ب ٢ ج ١ د ٨

٥ تناوُل البليلة مع الكثير من السكَّر والسمن كوجبة سريعة أمر ....
أ صحِّي ب غير صحِّي ج جيد د مغذٍ

٦ الوجبة التي تحتوي على مجموعة متنوعة من أصناف الطعام هي الوجبة ....
أ السريعة ب غير الصحِّية ج المتوازنة د غير المتوازنة

٧ يكون الطعام .... إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن.
أ غير صحِّي ب صحِّيًّا ج فاسدًا د ضارًّا

٨ يُعتبَر البيض ومنتجات الألبان من ....
أ الكربوهيدرات ب البروتينات ج الألياف د الأملاح المعدنية

٩ يُعتبَر الطعام الذي نشتريه من الباعة الجائلين طعامًا ....
أ صحيًّا ب غير صحِّي ج متوازنًا د لذيذًا

١٠ جميع ما يلي يُعتبَر من الإرشادات التي يجب اتِّباعها لكي يكون يومنا صحِّيًّا ماعدا ....
أ تناوُل الخضراوات والفاكهة
ب ممارسة الرياضة البدنية
ج تناوُل الحبوب الكاملة
د تناوُل كمِّيات كبيرة من الدهون





الاختبار ٤

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) تُصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضراوات الخضراء. ( )
٢) يجب شُرْب كوبين فقط من الماء ليكون يومك صحيًّا. ( )
٣) عند الشعور بالجوع بين الوجبات، مِن الصحّي تناوُل الحلوى والمشروبات الغازية. ( )
٤) تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ( )
٥) النظام الغذائي الذي يحتوي على الخضراوات والحبوب الكاملة نظام صحِّي. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) يحتاج الجسم إلى .... لمساعدته على ضبط مستوى السكر في الدم.
أ الأملاح المعدنية — ب الفيتامينات — ج الألياف — د البروتينات

٢) الطعام غير الصحِّي هو الطعام الذي يحتوي على كميات كبيرة من ....
أ السكَّريات — ب الفيتامينات — ج البروتينات — د الخضراوات

٣) يمكن استبدال الوجبات السريعة غير الصحِّية بوجبات خفيفة صحِّية مثل ....
أ الآيس كريم — ب المشروبات الغازية — ج الترمس — د البطاطس المقلية

٤) الوجبة الغذائية المتوازنة تتمثَّل في تناوُل ....
أ كمِّيات كبيرة من الدهون — ب مجموعة متنوعة من الطعام بكمِّية متوازنة
ج الخضراوات والفواكه فقط — د الحبوب الكاملة فقط

٥) يُعتبَر .... عنصرًا مهمًّا للدم.
أ الكالسيوم — ب فيتامين A — ج فيتامين C — د الحديد

٦) لتكوين وجبة غذائية متوازنة يجب أن تحتوي على ....
أ الأطعمة المقلية — ب الحبوب الكاملة — ج المشروبات الغازية — د الكثير من الملح

٧) تحتوي .... على كميات كبيرة من السكَّريات.
أ الوجبات السريعة — ب الطعام المشوي — ج الدجاج المسلوق — د الترمس

٨) يجب تناوُل الوجبات الغذائية الموجودة .... الهرم الغذائي بكميات كبيرة.
أ أعلى — ب يمين — ج وسط — د أسفل

٩) تشكل .... نسبة من وزن أجسامنا لتساعدنا على امتصاص بعض الفيتامينات.
أ الفيتامينات — ب المياه — ج الأملاح المعدنية — د الكربوهيدرات

١٠) الإفراط في تناوُل .... يَضرُّ بالصحة.
أ الفاكهة — ب الأسماك — ج الخضراوات — د الدهون





الاختبار ٥

السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) المخطط اليومي للوجبات يُنظِّم الوجبات الغذائية التي يتم تناولها على مدار اليوم. (   )

٢) تحتوي السبانخ والبروكلي على الحديد. (   )

٣) الوجبات الصحِّية تحتوي على الكثير من الدهون. (   )

٤) يمكن تناوُل وجبات خفيفة مثل البليلة والبطاطس المقلية ليكون طعامك صحِّيًا. (   )

٥) شُرْب ٨ أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) تناوُل الوجبات السريعة يسبب الشعور بـ ....

أ الفرح　ب السعادة　ج عدم الارتياح　د النشاط

٢) تُعتبَر الألياف مهمَّة لعملية .... وضبط مستوى السكر في الجسم.

أ التنفس　ب الهضم　ج النقل　د النتح

٣) النظام الغذائي الصحِّي للأطفال يجب أن يحتوي على ....

أ السكَّريات　ب الدهون　ج المواد الحافظة　د الخضراوات

٤) تناوُل كميات كبيرة من الأطعمة .... يجعل يومك غير صحِّي.

أ المقلية　ب المشوية　ج المسلوقة　د الطازجة

٥) تُعتبَر صناعة الألبان من أهم الصناعات التي يمكن الاعتماد عليها في زيادة ....

أ نسبة البطالة　ب الكتلة السكانية　ج الدخل القومي　د تلوث التربة

٦) يمكن تناوُل .... كوجبة سريعة صحِّية بين الوجبات.

أ السلطة　ب الدجاج المقلي　ج البطاطس المقلية　د الحلوى

٧) يمكن تناوُل .... بدلًا من المشروبات الغازية.

أ القهوة　ب الآيس كريم　ج العصائر الطبيعية　د الشاي

٨) يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

أ الكثير من الحلوى　ب الأطعمة المقلية　ج المشروبات الغازية　د الحبوب الكاملة

٩) توجد النشويات في الحبوب وبعض الخضراوات مثل ....

أ اللحوم والأسماك　ب الأرز والبطاطس　ج البرتقال والفراولة　د السبانخ والبروكلي

١٠) توجد الدهون الصحِّية في ....

أ الوجبات السريعة　ب الأطعمة المقلية　ج المكسرات والبذور　د المشروبات الغازية



إجابة الاختبار ١

السؤال الأول:

١ ✗ ٢ ✔ ٣ ✔ ٤ ✗ ٥ ✔

السؤال الثاني:

١ الفيتامينات ٢ اللحوم الخالية من الدهون ٣ المتوازنة ٤ الخضراوات
٥ الذُّرة المشوية ٦ الكربوهيدرات ٧ الدجاج المشوي ٨ الصِّحَّة
٩ الماء ١٠ الدهون

إجابة الاختبار ٢

السؤال الأول:

١ ✗ ٢ ✗ ٣ ✗ ٤ ✔ ٥ ✗

السؤال الثاني:

١ البروتينات ٢ صحِّي ٣ الفيتامينات ٤ الألياف ٥ الماء
٦ يدعم ٧ الحبوب الكاملة ٨ الدهون ٩ الخضراوات ١٠ الدهون

إجابة الاختبار ٣

السؤال الأول:

١ ✔ ٢ ✗ ٣ ✗ ٤ ✗ ٥ ✔

السؤال الثاني:

١ الدهون ٢ الكربوهيدرات ٣ الماء ٤ ٨ ٥ غير صحِّي
٦ المتوازنة ٧ صحِّيًا ٨ البروتينات ٩ غير صحِّي
١٠ تناوُل كمِّيات كبيرة من الدهون



إجابة الاختبار ٤

السؤال الأول:

١ ✔ ٢ ✘ ٣ ✘ ٤ ✔ ٥ ✔

السؤال الثاني:

١ الألياف
٢ السكَّريات
٣ الترمس
٤ مجموعة متنوعة من الطعام بكمِّية متوازنة
٥ الحديد
٦ الحبوب الكاملة
٧ الوجبات السريعة
٨ أسفل
٩ المياه
١٠ الدهون

إجابة الاختبار ٥

السؤال الأول:

١ ✔ ٢ ✔ ٣ ✘ ٤ ✘ ٥ ✔

السؤال الثاني:

١ عدم الارتياح
٢ الهضم
٣ الخضراوات
٤ المقلية
٥ الدخل القومي
٦ السلطة
٧ العصائر الطبيعية
٨ الحبوب الكاملة
٩ الأرز والبطاطس
١٠ المكسرات والبذور

سلاح التلميذ



تحقيق التوازن في طعامك اليومي عندما تتناول وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة **متوازنة**

"**الوجبات الغذائية المتوازنة** ": هي الوجبات التي تتضمن مجموعة متنوعة من اصناف الطعام وبكميات معينة .ينطبق ذلك علي :

الوجبات الغذائية الثلاثة
الوجبات الأساسية الصحية (الفطار ، الغداء ، العشاء) .

الوجبات الخفيفة
الوجبات التي نتناولها عندما نشعر بالجوع بين الوجبات.

مكونات الوجبة الغذائية الصحية

يجب أن تتضمن كل وجبة من وجباتك الغذائية ما يلي :

- **الخضروات والفاكهة** حيث تعد جزءاً مهماً من نظامك الغذائي .
- **الحبوب الكاملة** هامة جداً لنظامك الغائي وموجودة في الخبز الأسمر (القمح الكامل) والبرغل والأرز البني ، والحمص .

نصائح غذائية للحفاظ علي صحتك

- تناول كميات من الخضروات والفاكهة .
- اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع .
- إِشرب الماء النظيف .
- مارس الرياضة البدنية يوميًا .
- تناول كميات **أقل** من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر .
- تناول اللحوم الخالية من الدهون.
- تناول الأطعمة غير المقلية بالزيت .
- لا تُضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح

لاحظ

- ممارسة الانشطة البدنية لها أهمية كبيرة للصحة العامة لذلك من الهام جدا ممارسة الانشطة الرياضية لمدة **ساعة واحدة** يوميا .
- يجب شرب **٨ اكواب** على الاقل من الماء النظيف يوميا لطرد السموم من الجسم .
- التخطيط المسبق لوجباتنا الغذائية يساعدنا علي الحصول علي نمط غذائي صحي يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية اللازمة.
- **الهرم غذائي** يحتوي علي أصناف الطعام التي يحتاج جسمك منها بكميات كبيرة في اسفل الهرم والانواع التي يحتاج جسمك الي كميات اقل منها في أعلاه .



يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد" .
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.



الموضوع الثاني العناصر الغذائية

أنواع العناصر الغذائية

الكربوهيدرات - البروتينات - الألياف - الفيتامينات - الأملاح المعدنية - الدهون - الماء

1 – الكربوهيدرات :

أهميتها
يقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلكوز، والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها .

تشمل :
النشويات : توجد في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز .
السكريات : تتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل .

2 – البروتينات :

أهميتها :
تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكلً فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها .

الأطعمة التي تحتوي علي كميات كبيرة من البروتينات :
اللحوم ، الأسماك ، منتجات الالبان ، البيض ، المكسرات ، البقوليات

3 – الألياف :

أهميتها :
- تعتبر الألياف مهمة لعمية الهضم .
- تساعد على ضبط مستويات السكر .

توجد في :
الحبوب الكاملة – البقوليات – الخضروات – الفواكه



4 – الفيتامينات : يحتاجها الجسم للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض و من أمثلتها:

فيتامين A
يمكن الحصول عليه من : البيض و السمك
فوائده : يساعد علي تقوية النظر .

فيتامين C
يمكن الحصول عليه من : بعض الخضروات مثل اللفت والفلفل الالوان والكرنب
فوائده : يساهم في تعزيز مناعة الجسم علي محاربة الأمراض .

5 – الأملاح المعدنية : من أمثلتها :

الكالسيوم
يمكن الحصول عليه من : اللبن والخضروات الخضراء
فوائده : نحتاج الكالسيوم للمحافظة علي صحة العظام والأسنان .

الحديد
يمكن الحصول عليه من : اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات .
فوائده : يعتبر عنصراً مهماً للدم .

6 – الدهون : أهميتها : من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .

يمكن الحصول علي دهون صحية من :

المكسرات - البذور - الزيتون - الأسماك - الأفوكادو - الفاصوليا

- يمكن الحصول علي كميات قليلة من الدهون الموجودة في : اللحوم و منتجات الألبان .



7 – الماء :

- إن كل ما نأكله ونشربه تقريبًا يحتوي على الماء، .
- الماء عنصر مهم جدا، فهو يشكل حوالي 60 % من وزن أجسامنا .



فوائد الماء : يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات .

منتجات الالبان

- تعتبر منتجات الألبان من المصادر الغذائية المهمة جداً ، لأنها تحتوي علي الكثير من العناصر الغذائية.
- يصنع من الألبان العديد من المنتجات مثل :الزبدة ، السمن النباتي ، الزبادي ، الأجبان .
- تساهم منتجات الألبان والأطعمة التي تحتوي على منتجات الألبان في توفير العديد من العناصر الغذائية الأساسية ومنها : البروتين والكالسيوم وفيتامين D وفيتامين A وفيتامين B12 والفوسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم.
- لمن يعاني من مشاكل في هضم الألبان يمكنه استبدالها بالأسماك والمكسرات والبقوليات التي تحتوي علي نسبة كبيرة من البروتينات .

الموضوع الثالث نظام غذائي صحي

قبل ان نتناول الطعام علينا التركيز علي الأطعمة التي تحتوي علي قدر كبير من العناصر الغذائية التي تساعد الجسم علي الاستمرار في النمو وأن نتجنب الطعام الغير صحي .

الطعام الصحي : يحتوي علي كمية كبيرة من المعادن ، من أمثلته : الخضروات داكنة اللون والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الالبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض .

الطعام غير الصحي : يحتوي علي كميات من الملح والدهون و السكر ،
من أمثلته : الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والصناعية .

النظام الغذائي للأطفال : يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال علي : الخضروات – الفواكه – الحبوب الكاملة – البروتينات – العديد من العناصر الغذائية - من الممكن تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون ولكن بكميات قليلة .

أمثلة علي أطعمة و وجبات صحية شائعة غنية بالعناصر الغذائية :

الكشري	الملوخية	المحاشـى
يحتوي علي الأرز والمكرونة وهي من الحبوب الكاملة والبقوليات وهي من البروتينات إضافة الي الطماطم والبصل " الخضروات " .	يمكننا صنع طبق الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء - يتميز هذا الطبق بأنه مغذي ومشبع .	يتوفر فيها العديد من العناصر الغذائية من خلال الأرز والخضروات مثل : الكوسا - يمكن إضافة القليل من اللحم المفروم لرفع قيمة الوجبة الغذائية .

كيف يمكننا أن نجعل أطباقنا صحية أكثر ؟

ج – يمكن ذلك من خلال القيام ببعض التغييرات مثال : اعداد طبق بليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر ، وبهذه الطريقة يكون الطبق لذيذاً وصحياً أكثر .




الموضوع الرابع  الطعام غير الصحي

في بعض الأحيان نشعر بالجوع ونلجأ الي **الوجبات السريعة** لنتناولها بين الوجبات **مثل :**

الدجاج المقلي **البطاطس المقلية** **المشروبات الغازية** **الحلوى**

الوجبات السريعة مغرية لتناولها بسبب : انه يمكن الحصول عليها بسهولة – عادة ما يكون مذاقها لذيذ .

ولكنها ليست صحية بسبب :



الوجبات السريعة

- غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها منخفضة .
- تحتوي علي كمية كبيرة من السكر والكثير من السكر مضر لنا .
- تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون ، وهي مضرة لنا اذا تناولنا كمية كبيرة منها .
- تحتوي علي كميات كبيرة من الملح ، نحتاج الي بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب ألا نفرط في تناوله .
- لا تحتوي علي الحبوب الكاملة أو علي الكثير من الألياف .

تناول الوجبات السريعة تسبب لنا عدم ارتياح لذلك: من الأفضل لك في حالة شعرت بالجوع تناول **الوجبات الخفيفة الصحية** بين الوجبات مثل :

الترمس
يحتوي علي نسبة عالية من البروتين

الذرة المشوية
غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن

كذلك يمكننا أن نجعل الوجبات السريعة صحية أكثر عن طريق :

- تناول البطاطس المشوية بدلاً المقلية .
- شرب الماء وعصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي علي القليل من السكر بدلاً من المشروبات الغازية .
- تناول أطباق مثل البليلة أو حمص الشام .

المناقشة : هي عملية تبادل للأراء والحجج .



الأمور الواجب مراعاتها أثناء المناقشة :

- التفكير بالحجج التي ستقدمها .
- التفكير في الأدلة والبراهين التي تدعم موقفك خلال المناقشة .
- يمكن أن تكون الأدلة " تجارب شخصية أو حقائق أو أراء " .
- خلال المناقشة حاول إقناع زملائك بأن لديك الحجج الأقوى .
- تذكر أن تحترم زملاءك وحتي وإن كنت لا توافقهم الرأي .

يجب ان تستمتع لأراء الأخرين ولا تقاطع أحداً أو ترفع صوتك أو تتكلم بفظاظة .

بنك أسئلة المتميز علي مقررات شهر فبـــراير

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

السؤال الأول اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

١) يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي ....

أ) الخضروات ب) الحبوب ج) أ ، ب معًا

٢) تجدها في الحبوب والبطاطس والأرز ....

أ) النشويات ب) الدهون ج) الفيتامينات

٣) كل مما يلي من الأغذية الصحية ماعدا ....

أ) الفاكهة ب) الخضروات ج) الأطعمة الدهنية

٤) تناول الوجبات .... يسبب الشعور بالسعادة .

أ) المشوية ب) الصحية ج) السريعة

٥) يعتبر الأرز والبطاطس من ....

أ) السكريات ب) النشويات ج) الفيتامينات

٦) يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل ....

أ) البطاطس المقلية ب) المشروبات الغازية ج) الذرة المشوية

٧) .... يوجد في اللحوم الحمراء ويعتبر عنصراً مهماً للدم .

أ) الحديد ب) الكالسيوم ج) الكربوهيدرات

٨) كل مما يأتي من الأطعمة المناسبة للأطفال ماعدا ....

أ) الفاكهة ب) الخضروات ج) الوجبات السريعة

٩) لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها تحتاج أجسامنا الي ....

أ) الألياف ب) البروتينات ج) الفيتامينات

١٠) تتوافر .... بشكل طبيعي في الفواكه والعسل .

أ) الألياف ب) الاملاح المعدنية ج) السكريات

١١) .... مهمة لعملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم .

أ) الألياف ب) الأطعمة المقلية ج) المشروبات الغازية

١٢ نحتاج الي .... للحفاظ علي صحة العظام والأسنان
أ) الكالسيوم ب) الحديد ج) الصوديوم

١٣ من أمثلة الأطعمة .... الوجبات التي تحتوي علي قدر كبير من السكر والدهون .
أ) المسلوقة ب) غير الصحية ج) المشوية

١٤ الوجبات .... يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات .
أ) الدهنية ب) الغذائية ج) الخفيفة

١٥ يحتوي الكشري علي الأرز و...................... والطماطم والبصل .
أ) المكرونة ب) البقوليات ج) أ ، ب معًا

١٦ للبقاء في صحة جيدة تحتاج ممارسة الرياضة لمدة .... يومياً
أ) ساعة ب) ساعتين ج) 3 ساعات

١٧ نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة ....
أ) مرتفعة ب) كثيفة ج) منخفضة

١٨ تتحول الكربوهيدرات الى سكر جلوكوز وذلك اثناء عملية ....
أ) الهضم ب) النوم ج) التنفس

١٩ تحتوي الوجبات السريعة علي كميات كبيرة من ....
أ) الفيتامينات ب) المعادن ج) الملح

٢٠ شرب 8 أكواب من الماء يومياً يساعد علي طرد .... من الجسم
أ) الفيتامينات ب) البروتينات ج) السموم

٢١ .... عملية تبادل الآراء والحجج .
أ) الصراع ب) المناقشة ج) المقاطعة

٢٢ يشكل الماء تقريباً .... % من اجسامنا .
أ) 40 ب) 50 ج) 60

٢٣ من الأطعمة التي تحتوي على البروتينات ....
أ) الخضروات ب) المكسرات ج) الفاكهة

٢٤ تعتبر اللحوم والأسماك من ....
أ) الكربوهيدرات ب) البروتينات ج) الأملاح المعدنية

٢٥ الوجبات .... تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون .
أ) المشوية ب) المسلوقة ج) السريعة

٢٦) يمكن إضافة القليل من .... لرفع القيمة الغذائية للطعام " المحشي ".

أ) الدهون ب) الملح ج) اللحم المفروم

٢٧) من العادات الغذائية السلبية تناول كميات كبيرة من الأطعمة ....

أ) المشوية ب) المسلوقة ج) المقلية

٢٨) .... من الاملاح المعدنية الضرورية للمحافظة علي صحة العظام والأسنان

أ) الكالسيوم ب) الحديد ج) الفسفور

٢٩) فيتامين .... يوجد في البيض والسمك ويساعد علي تقوية النظر .

أ) d ب) c ج) a

٣٠) يساعد .... الجسم في التخلص من السموم .

أ) العصير ب) الماء ج) البروتين

٣١) الأطعمة .... تحتوي علي كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن .

أ) المقلية ب) الفاسدة ج) الصحية

٣٢) .... تساعد علي امتصاص الفيتامينات .

أ) الألياف ب) الدهون ج) البروتينات

٣٣) يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال علي ....

أ) المشروبات الغازية ب) الدهون ج) الخضروات

٣٤) كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ماعدا ....

أ) الترمس ب) البليلة ج) البطاطس المقلية

٣٥) يحتوي الترمس علي نسبة عالية من ....

أ) البروتين ب) الدهون ج) الاملاح

٣٦) الذرة المشوية غنية بالألياف و ....

أ) المعادن ب) الكالسيوم ج) البوتاسيوم

السؤال الثاني ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

١) ممارسة الرياضة يومياً يساعدنا علي الحفاظ علي صحتنا . ( )

٢) الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية . ( )

٣) للحفاظ علي صحتك يجب تناول أطعمة مليئة بالدهون . ( )

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد" .
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

٤ من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية . ( )
٥ ليكون يومك صحياً يفضل ممارسة الرياضة لمدة ساعة . ( )
٦ البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية . ( )
٧ تشمل الكربوهيدرات النشويات والسكريات والاملاح المعدنية . ( )
٨ تناول المشروبات الغازية بإستمرار مفيد جداً لصحة الأطفال . ( )
٩ يحتاج الجسم الي الاملاح المعدنية لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها . ( )
١٠ يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية . ( )
١١ يحتاج الجسم الفيتامينات للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض . ( )
١٢ يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ علي صحتنا . ( )
١٣ يساعد الماء الجسم علي التخلص من السموم . ( )
١٤ تحتوي المكسرات والزيتون والاسماك علي دهون ضارة . ( )
١٥ يمكننا جعل اطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها . ( )
١٦ تعتبر الدهون من مصادر الحصول علي الطاقة . ( )
١٧ يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال علي الكثير من الدهون . ( )
١٨ ليس من الضروري تناول الخضروات بشكل دوري . ( )
١٩ من العادات الغذائية الإيجابية التقليل من كميات السكريات والدهون . ( )
٢٠ من أمثلة الأطعمة الصحية الحلويات والاطعمة المقلية بالزيت . ( )
٢١ يحتوي الترمس علي نسبة عالية من الدهون . ( )
٢٢ تناول كميات كبيرة من الحلويات يساعد علي تحقيق الوازن في طعامك . ( )
٢٣ من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برأيك بالقوة . ( )
٢٤ للألياف أهمية كبري في عملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم. ( )
٢٥ البليلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية . ( )
٢٦ يحتاج الأطفال الي أطعمة غنية بالعناصر الغذائية . ( )
٢٧ يجب أن يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون . ( )
٢٨ الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية . ( )

٢٩ تتميز الملوخية بأنها من الوجبات المغذية والمشبعة معاً . ( )

٣٠ الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا . ( )

٣١ الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن . ( )

٣٢ لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية . ( )

٣٣ يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي المشروبات المفيدة . ( )

٣٤ تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي الخضروات والحبوب . ( )

٣٥ يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء النظيف يومياً علي التخلص من السموم . ( )

٣٦ لا يعتبر الماء عنصرا مهما لأجسامنا . ( )

٣٧ الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج اليها . ( )

٣٨ توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه . ( )

٣٩ نجد الحديد في اللحوم الحمراء والاسماك . ( )

٤٠ تجنب تناول المكسرات و اللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي علي صحتك . ( )

٤١ علي الرغم من أضرار الوجبات السريعة إلا اننا نفضل تناولها . ( )

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

الاجابات

بنك أسئلة المتميز علي مقررات شهر فبـــراير

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

السؤال الأول: اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

١) يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي ....
(أ) الخضروات (ب) الحبوب (ج) أ ، ب معًا

٢) تجدها في الحبوب والبطاطس والأرز ....
(أ) النشويات (ب) الدهون (ج) الفيتامينات

٣) كل مما يلي من الأغذية الصحية ماعدا ....
(أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) الأطعمة الدهنية

٤) تناول الوجبات .... يسبب الشعور بالسعادة .
(أ) المشوية (ب) الصحية (ج) السريعة

٥) يعتبر الأرز والبطاطس من ....
(أ) السكريات (ب) النشويات (ج) الفيتامينات

٦) يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل ....
(أ) البطاطس المقلية (ب) المشروبات الغازية (ج) الذرة المشوية

٧) .... يوجد في اللحوم الحمراء ويعتبر عنصراً مهماً للدم .
(أ) الحديد (ب) الكالسيوم (ج) الكربوهيدرات

٨) كل مما يأتي من الأطعمة المناسبة للأطفال ماعدا ....
(أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) الوجبات السريعة

٩) لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها تحتاج أجسامنا الي ....
(أ) الألياف (ب) البروتينات (ج) الفيتامينات

١٠) تتوافر .... بشكل طبيعي في الفواكه والعسل .
(أ) الألياف (ب) الاملاح المعدنية (ج) السكريات

١١) .... مهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الدم .
(أ) الألياف (ب) الأطعمة المقلية (ج) المشروبات الغازية

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

١٢ نحتاج الي .... للحفاظ علي صحة العظام والأسنان

أ) الكالسيوم ب) الحديد ج) الصوديوم

١٣ من أمثلة الأطعمة .... الوجبات التي تحتوي علي قدر كبير من السكر والدهون .

أ) المسلوقة ب) غير الصحية ج) المشوية

١٤ الوجبات .... يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات .

أ) الدهنية ب) الغذائية ج) الخفيفة

١٥ يحتوي الكشري علي الأرز و....................... والطماطم والبصل .

أ) المكرونة ب) البقوليات ج) أ ، ب معًا

١٦ للبقاء في صحة جيدة تحتاج ممارسة الرياضة لمدة .... يومياً

أ) ساعة ب) ساعتين ج) 3 ساعات

١٧ نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة ....

أ) مرتفعة ب) كثيفة ج) منخفضة

١٨ تتحول الكربوهيدرات الى سكر جلوكوز وذلك اثناء عملية ....

أ) الهضم ب) النوم ج) التنفس

١٩ تحتوي الوجبات السريعة علي كميات كبيرة من ....

أ) الفيتامينات ب) المعادن ج) الملح

٢٠ شرب 8 أكواب من الماء يومياً يساعد علي طرد .... من الجسم

أ) الفيتامينات ب) البروتينات ج) السموم

٢١ .... عملية تبادل الآراء والحجج .

أ) الصراع ب) المناقشة ج) المقاطعة

٢٢ يشكل الماء تقريباً .... % من اجسامنا .

أ) 40 ب) 50 ج) 60

٢٣ من الأطعمة التي تحتوي على البروتينات ....

أ) الخضروات ب) المكسرات ج) الفاكهة

٢٤ تعتبر اللحوم والأسماك من ....

أ) الكربوهيدرات ب) البروتينات ج) الأملاح المعدنية

٢٥ الوجبات .... تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون .

أ) المشوية ب) المسلوقة ج) السريعة

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز الـ QR Code أو من خلال صفحة "المتميز - أ/ محمود سعيد".
® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.
El.Motamyez.School

٢٦ يمكن إضافة القليل من .... لرفع القيمة الغذائية للطعام " المحشي ".

أ الدهون ب الملح ج اللحم المفروم

٢٧ من العادات الغذائية السلبية تناول كميات كبيرة من الأطعمة ....

أ المشوية ب المسلوقة ج المقلية

٢٨ .... من الاملاح المعدنية الضرورية للمحافظة علي صحة العظام والأسنان

أ الكالسيوم ب الحديد ج الفسفور

٢٩ فيتامين .... يوجد في البيض والسمك ويساعد علي تقوية النظر .

أ d ب c ج a

٣٠ يساعد .... الجسم في التخلص من السموم .

أ العصير ب الماء ج البروتين

٣١ الأطعمة .... تحتوي علي كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن .

أ المقلية ب الفاسدة ج الصحية

٣٢ .... تساعد علي امتصاص الفيتامينات .

أ الألياف ب الدهون ج البروتينات

٣٣ يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال علي ....

أ المشروبات الغازية ب الدهون ج الخضروات

٣٤ كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ماعدا ....

أ الترمس ب البليلة ج البطاطس المقلية

٣٥ يحتوي الترمس علي نسبة عالية من ....

أ البروتين ب الدهون ج الاملاح

٣٦ الذرة المشوية غنية بالألياف و ....

أ المعادن ب الكالسيوم ج البوتاسيوم

السؤال الثاني ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

١ ممارسة الرياضة يومياً يساعدنا علي الحفاظ علي صحتنا . ✓

٢ الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية . ✗

٣ للحفاظ علي صحتك يجب تناول أطعمة مليئة بالدهون . ✗

٤ من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية . ✓

٥ ليكون يومك صحياً يفضل ممارسة الرياضة لمدة ساعة . ✓

٦ البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية . ✗

٧ تشمل الكربوهيدرات النشويات والسكريات والاملاح المعدنية . ✗

٨ تناول المشروبات الغازية بإستمرار مفيد جداً لصحة الأطفال . ✗

٩ يحتاج الجسم الي الاملاح المعدنية لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها . ✗

١٠ يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية . ✓

١١ يحتاج الجسم الفيتامينات للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض . ✓

١٢ يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ علي صحتنا . ✗

١٣ يساعد الماء الجسم علي التخلص من السموم . ✓

١٤ تحتوي المكسرات والزيتون والاسماك علي دهون ضارة . ✗

١٥ يمكننا جعل اطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها . ✓

١٦ تعتبر الدهون من مصادر الحصول علي الطاقة . ✓

١٧ يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال علي الكثير من الدهون . ✗

١٨ ليس من الضروري تناول الخضروات بشكل دوري . ✗

١٩ من العادات الغذائية الإيجابية التقليل من كميات السكريات والدهون . ✓

٢٠ من أمثلة الأطعمة الصحية الحلويات والاطعمة المقلية بالزيت . ✗

٢١ يحتوي الترمس علي نسبة عالية من الدهون . ✗

٢٢ تناول كميات كبيرة من الحلويات يساعد علي تحقيق الوازن في طعامك . ✗

٢٣ من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برأيك بالقوة . ✗

٢٤ للألياف أهمية كبري في عملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم. ✓

٢٥ البليلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية . ✗

٢٦ يحتاج الأطفال الي أطعمة غنية بالعناصر الغذائية . ✓

٢٧ يجب أن يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون . ✗

٢٨ الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية . ✗

® يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.

٢٩ تتميز الملوخية بأنها من الوجبات المغذية والمشبعة معاً . ✔

٣٠ الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا . ✔

٣١ الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن . ✔

٣٢ لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية . ✖

٣٣ يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي المشروبات المفيدة . ✔

٣٤ تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي الخضروات والحبوب . ✔

٣٥ يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء النظيف يومياً علي التخلص من السموم . ✔

٣٦ لا يعتبر الماء عنصرا مهما لأجسامنا . ✖

٣٧ الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج اليها . ✔

٣٨ توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه . ✔

٣٩ نجد الحديد في اللحوم الحمراء والاسماك . ✔

٤٠ تجنب تناول المكسرات و اللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي علي صحتك . ✖

٤١ علي الرغم من أضرار الوجبات السريعة إلا اننا نفضل تناولها . ✔

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

أسئلة الموضوع الأول : وجبات غذائية متوازنة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات الغازية. ( )
٢. يجب علينا أن نتناول وجبة غذائية متوازنة وشهية يومياً. ( )
٣. يعتبر الكشري مع السلطة وهي وجبة غير لذيذة ومتوازنة. ( )
٤. يتألف طبق الكشري من القمح والأرز فقط. ( )
٥. يجب ان تتضمن وجبة الطعام على مجموعة من أصناف الطعام وبكميات كبيرة جدا. ( )
٦. الخضروات فقط هي جزء مهمة من النظام الغذائي. ( )
٧. يجب أن تضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح. ( )
٨. يجب أن نشرب الماء النظيف فقط. ( )
٩. يفضل عدم ممارس الرياضة البدنية يوميا. ( )
١٠. يجب ان تختار الأطعمة غير المقلية بالزيت. ( )
١١. عند تناول الدجاج مع المحاشي سنجد الحبوب داخل الخضروات. ( )
١٢. تتوافر في المحاشى جميع العناصر الغذائية. ( )
١٣. ليس من الضروري تناول الخضروات. ( )
١٤. يجب شرب ٨ أكواب من الماء يومياً للتخلص من السموم. ( )
١٥. يجب تناول كميات كبيرة من الخضروات والفواكه. ( )
١٦. لا يجب عليك ممارسة الرياضة البدنية يوميا. ( )
١٧. لا يعتبر الماء عنصرا مهما لاجسامنا. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١- يجب ممارسة .... يوميا للحفاظ على صحتنا.

أ- الرياضية ب- الغناء ج- الدراسة د- اللهو

٢- يجب أن تتناول كميات .... من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر.

أ- أقل ب-اكثر ج- غير محددة

٣- ينصح الخبراء بتناول .... أكواب ماء على الأقل يومياً.

أ- ١٨ ب- ٨ ج- ٣

٤- تناول لحوم .... من الدهون.

أ- المليئة ب- الكثيرة ج- الخالية

٥- .... إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.

أ- لا تضف ب– اضف ج– لاشئ مما سبق

٦- الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (القمح) والبرغل والارز البني والحمص هي جزء ...من النظام الغذائي.

أ- غير مهم ب– مستحب ج– مهم

أسئلة الموضوع الثاني : العناصر الغذائية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. ( )
٢. يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. ( )
٣. الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التى تزودنا بالطاقة التى نحتاج إليها ( )
٤. يساعدنا شرب ٨أكواب من الماء يوميا على التخلص من السموم. ( )
٥. للوقاية من الأمراض نحرص على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات المتنوعة ( )
٦. يعتبر الكالسيوم من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان ( )
٧. السكر يتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل. ( )
٨. يقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلكوز. ( )
٩. سكر الجلوكوز لا يزودنا بالطاقة التي يحتاج جسمك إليها. ( )
١٠. من الأطعمة التي لا تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات، اللحوم والأسماك . ( )
١١. توجد الألياف في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه. ( )
١٢. الفيتامينات يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. ( )
١٣. يشكل الماء حوالي ٦٠ %من وزن أجسامنا. ( )
١٤. نحتاج إلى الحديد للمحافظة على صحة العظام والأسنان. ( )
١٥. الكالسيوم والحديد يعتبر من الفيتامينات. ( )
١٦. الكالسيوم والحديد يعتبر من الأملاح المعدنية . ( )
١٧. يحتوي كل من المكسرات والبذور والزيتون والسمك والأفوكادو والفاصولياء على دهون غير صحية. ( )
١٨. من فوائد الماء أنه يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات. ( )
١٩. تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها . ( )
٢٠. نحتاج الكالسيوم للحفاظ على صحة العين. ( )
٢١. الالبان مصدر اساسى للكالسيوم المهم لصحة العظام والأسنان . ( )
٢٢. يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١- شرب (٨) أكواب من الماء يوما يساعد على طرد .... من الجسم.

أ- الفيتامينات ب البروتينات ج- الكربوهيدرات د- السموم

٢- نحتاج إلى .... للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

أ- الكالسيوم ب الحديد ج- الصوديوم د- السموم

٣- يعتبر الأرز والبطاطس من ....

أ- السكريات ب- النشويات ج- الفيتامينات د- الماء

٤- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ- الكالسيوم ب- الحديد ج – الفسفور د- الماء

٥- .... تشمل النشويات والسكريات،

أ- الكربوهيدرات ب- الفيتامينات ج- الأملاح المعدنية

٦- نجد .... في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز.

أ- النشويات ب- السكريات ج- الفيتامينات

٧- تحتاج أجسامنا إلى .... لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.

أ- الفيتامينات ب- النشويات ج- البروتينات

٨- .... مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر.

أ- الألياف ب- البروتينات ج- السكريات

٩- .... يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.

أ- النشويات ب- البروتينات ج- الفيتامينات

١٠- فيتامين .... الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك.

أ- A ب- C ج- B

١١- فيتامين .... فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.

أ- A ب- C ج- B

١٢- يعتبر .... عنصرا مهما للدم.

أ- الكالسيوم ب- الدهون ج- الحديد

١٣- .... نجده في اللبن والخضروات الخضراء.

أ- الكالسيوم ب- الدهون ج- الحديد

١٤- .... نجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات.

أ- الكالسيوم ب- الدهون ج- الحديد

١٥- .... بالفعل عنصر مهم جدا، يشكل حوالي ٦٠% من وزن أجسامنا.

أ- الدهون ب- الاملاح ج- الماء

١٦- .... من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.

أ- الاملاح ب- الدهون ج- البروتينات

١٧- يمكننا الحصول على كميات قليلة من .... الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان

أ- الدهون ب- الاملاح ج- النشويات

١٨- يعتبر كل ما نأكله ونشربه تقريبا يحتوي على ....

أ- الدهون ب- الاملاح ج- الماء

١٩- النشويات و السكريات من ....

أ- الدهون ب- الكربو هيدرات ج- البروتين د- الفيتامينات

٢٠- تساعد على بناء أنسجة الجسم .

أ- الدهون ب- الكربو هيدرات ج- البروتين د- الفيتامينات

٢١- يعد .... من البروتينات الحيوانية .

أ- المأكولات البحرية ب- الخضروات ج- البقوليات

٢٢- يعتبر الطعام .... إذا احتوى على جميع العناصر الغذائية مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ) صحي ب) غير صحي ج) مضر

٢٣- تعتبر اللحوم والأسماك من ....

أ) الكربوهيدرات ب) البروتينات ج) الأملاح المعدنية

٢٤- تجدها في الحبوب والبطاطس والأرز.

أ) النشويات ب) الدهون ج) الفيتامينات

٢٥- تتحول الكربوهيدرات الى سكر جلوكوز وذلك اثناء عملية ....

أ- الهضم ب- النوم ج- التنفس

٢٦- من الأطعمة التي تحتوي على البروتينات

أ- الخضروات ب المكسرات ج- الفاكهة

٢٧- يساعد الجسم في التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات.

أ- الاملاح المعدنية ب- الماء ج- البروتينات

ثالثاً: أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً:

١. يحتاج الجسم .... لمساعدته على مقاومة الأمراض..
٢. نجد الدهون الصحية في ....
٣. يحتوي السمك على فيتامين ....
٤. الحديد عنصر مهم لـ ....
٥. اللبن البقري أخف وأسهل في الهضم من اللبن ....

الموضوع الثالث : نظام غذائي صحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) العناصر الغذائية بجميع أنواعها لا تساعد جسمنا على الاستمرار في النمو. (   )
٢) تعتبر الخضروات داكنة اللون ومنتجات الالبان والأسماك والبيض من الأطعمة الجيدة. (   )
٣) الوجبات السريعة هي وجبات صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر. (   )
٤) يحتاج الأطفال الى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية. (   )
٥) يعتبر الكشري والملوخية والمحاشي والبليلة امثلة للوجبات الصحية. (   )
٦) الكشري من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الفواكه. (   )
٧) الملوخية هو طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة. (   )
٨) المحاشي هو طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء. (   )
٩) البليلة هو طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١) الطعام الصحي هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من ....
أ- الفيتامينات　　ب النشويات　　ج- السكريات　　د. الدهون

٢) لكي يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يحتوي على كمية كبيرة من ....
أ- الفيتامينات　　ب الدهون　　ج – السكريات　　د. الزيوت

٣) يحتاج .... خاصة لوجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لتساعد أجسامهم على النمو.
أ- الأطفال　　ب- الكبار　　ج- الاجداد

٤) .... هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن
أ- الاطعمة السريعة　　ب– الطعام الجاهز　　ج- الطعام الجيد

٥) الوجبات .... هي وجبات غير صحية لانها تحتوي على كميات كبيرة من الملح – الدهون – السكر.
أ- السريعة　　ب– الصحية　　ج– المفيدة

٦) .... من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحبوب الكاملة والبروتينات والخضروات .
أ- الكشري　　ب– البرجر　　ج– النودلز

٧) .... طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.
أ- الملوخية　　ب- الكشري　　ج– البرجر

٨) .... طبق ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات واللحم المفروم .
أ- الملوخية　　ب- الكشري　　ج– المحاشي

٩) .... طبق لذيذ وصحي مصنوع من القمح الحليب والقليل من السكر.
أ- البليلة　　ب- الملوخية　　ج– الكشري

السؤال الثالث : صل العمود أ بالعمود ب

أ	ب
١. يحتاج الأطفال إلى وجبات غذائية متوازنة غنية بالعناصر الغذائية	أ- الدهون
٢. الطعام الصحي هو الطعام الذي لا يحتوي على كمية كبيرة من	ب- لمساعدة أجسامهم على النمو

أسئلة الموضوع الرابع : الطعام غير الصحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. ( )
٢) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )
٣) تناولك للوجبات السريعة بين الوجبات في بعض الأحيان، قد يشعرك بعدم الارتياح. ( )
٤) تعتبر الذرة المشوية وجبة خفيفة غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. ( )
٥) من أسباب تناول الأطفال الوجبات السريعة واقبالهم عليها هي أن الوجبات السريعة مغرية. ( )
٦) يمكن الحصول علي الوجبات السريعة بسهولة. ( )
٧) الوجبات السريعة يكون مذاقها لذيذ، وهي وجبة صحية جداً. ( )
٨) تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الدهون لذلك هي مضرة عند تناول كمية كبيرة. ( )
٩) لا تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من الملح. ( )
١٠) تحتاج اجسامنا إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب الا نفرط في تناوله. ( )
١١) تحتوي الوجبات السريعة على الحبوب الكاملة والألياف. ( )
١٢) تناول الكثير من السكر أو الملح مضر جدا لصحتنا. ( )
١٣) يجب أن تضيف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة بين القوسين :

١. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ- الدهون ب- الفيتامينات ج- الكربوهيدرات د. المعادن

٢. يعتبر .... من الوجبات السريعة الصحية

أ- الترمس ب- البطاطس المقلية ج- الدجاج المقلي د- الحلوى

٣. تحتوى .... على كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.

أ- الوجبات السريعة ب- البقوليات ج- الوجبات الصحية د- الخضروات

٤. الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازية والحلوى من أمثلة ....

أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات الخفيفة

٥. يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات ....

أ- الأساسية ب- السريعة ج- الخفيفة

٦. الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لانه يحتوي على نسبة عالية من ....

أ- البروتين ب- الألياف ج- الفيتامينات

٧. الوجبات السريعة نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف فيها ....

أ- منخفضة ب- مرتفعة ج- عادية

٨. تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

أ- الفيتامينات ب- الالياف ج- الدهون

٩. تحتوي الوجبات السريعة على كمية كبيرة من ....

أ- السكر ب- الدهون ج- الاملاح د- كل ما سبق

١٠- يحتوي على كمية كبيرة من الدهون.

أ- الوجبات الصحية ب- الوجبات غير الصحية ج- الوجبات الخفيفة

السؤال الثالث : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين

(الغازية - حمص الشام - الفاكهة - الملقية – المشوية - السكر – الطبيعي – الصناعي – البليلة)

١) البطاطس .... بدلا من البطاطس ....

٢) عصير .... أو الماء بدلا من المشروبات .... ،

٣) العصير .... يحتوى على قليل من ....

٤) يمكن تناول .... أو ....

السؤال الرابع : أكمل العبارات التالية بما تراه مناسباً

١) تعتبر الوجبات .... طعاما غير صحي.

٢) الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي على نسبة عالية من ....

السؤال الخامس : صل العمود أ بما يناسبه من العمود ب

أ	ب
١- غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية منخفضة	أ- الوجبات الصحية
٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من	ب. في الوجبات السريعة
٣- يعد الذرة المشوية والترمس أمثلة للوجبات	ج- الدهون

المحور الثالث الدرس الأول
وجبة غذائية متوازنة

١) ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- ليكون يومك صحياً يجب شرب ٨ أكواب من الماء على الاقل (✓)

٢- لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب تناول القليل من الخضروات والفاكهة(✗)

٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميا (✗)

٤- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحياً (✗)

٥- تحتوى الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (✓)

٢- ضع علامة (✓)امام العناصر الغذائية التي تجعل طعامك صحياً : -

١- المشروبات الغازية	( )	٢- الكثير من الحلوى	( )
٣- المياه	(✓)	٤- الاطعمة المقلية بالزيت	( )
٥- الحبوب الكاملة	(✓)	٦- الخضروات	(✓)

٣- اختر الاجابة الصحيحة مما يلى :

١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

(أ) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى

ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية بالزيت

٢- من النصائح المهمة ليكون يومك صحياً ....

(أ) تناول اللحوم الخالية من الدهون (ب) شرب كوب واحد من المياه يومياً

ج) تناول كميات قليلة من الخضروات والفاكهة (د) تناول كميات كبيرة من الحلوى

٤- اقرأ ثم أجب :

١- حدد نصيحة اخرى يمكن اتباعها بجانب الوجبة الغذائية المتوازنة للحصول على يوم صحي .

١- ممارسة التمارين الرياضية

٢- شرب الماء النظيف

المحور الثالث الدرس الثاني
العناصر الغذائية

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة :

١- يتوافر السكر بشكل طبيعي في بعض الاطعمة مثل : الفواكه والعسل (✓)
٢- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها (✓)
٣- نحتاج إلى الكالسيوم للحفاظ على صحة أعيننا (✖)
٤- لا يعتبر الماء عنصراً مهما لأجسامنا (✖)
٥- لا يمكن للدهون أبدا أن تكون صحية (✖)

٢- اكمل العبارات الأتية :

١- يساعد فيتامين A على.................. (تقوية النظر)
٢- نجد فيتامين C في .... (الخضروات)
٣- نجد الحديد في.................... (اللحوم الحمراء والاسماك)
٤- تعتبر........ مهمة لعملية الهضم ونجدها في الحبوب الكاملة والبقوليات (الألياف)

٣- صل من العمود (ب) ما يناسب ما فى العمود (أ):

(أ)	(ب)
١- الفيتامينات	أ) البيض والألبان
٢- الدهون	ب) البطاطس والأرز
٣- البروتينات	ج) الزيتون والأفوكادو
٤- الكربوهيدرات	د) القرنبيط والبروكلي

٤- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- النشويات والسكريات من ....
أ) الفيتامينات (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الأملاح المعدنية

٢- تعتبر اللحوم والأسماك من ....
أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات (د) الأملاح المعدنية

٣- تساعد .... على امتصاص الفيتنامينات
أ) البروتينات (ب) الدهون (ج) الأملاح المعدنية(د) الكربوهيدرات

٤- يساعد الماء على التخلص من ....
أ) السموم ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات د) الدهون

المحور الثالث مراجعة على الدرس الأول والثاني

(١) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يساعد .... الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات

أ) الألياف (ب) الماء (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات

٢- ليكون يومك صحياً يجب تناول القليل من

أ) الخضروات (ب) الحلوى (ج) البروتينات (د) الماء

٣- يساعد .... على المحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ) الكالسيوم ب) السكر (ج) الحديد د) الملح

٤- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل .... إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة

أ) البروتينات ب) الألياف (ج) الكربوهيدرات د) الدهون

٢- اكمل العبارات الآتية : -

١- يجب أن يتضمن نظامك الغذائي مجموعة متنوعة من.....الطعام (اصناف)

٢- نجد الدهون الصحية في .... (المسكرات)

٣- شرب الكثير من .....يعمل على طرد الجراثيم والفيروسات من الجسم (الماء)

٤- يحتوي السمك على فيتامين...... (A)

٥- نجد الكالسيوم في .... (اللبن والخضروات الخضراء)

٣- قيم الوجبات الغذائية الاتية واكتب " وجبة غذائية متوازنة " او وجبة غذائية غير متوازية امام كل عبارة:

١- ياكل سيف الدجاج المقلي في الزيت مع مشروبات غازية (وجبة غذائية غير متوازية)

٢- تأكل سمر اللحم المشوي مع الأرز وبعض الفاكهة على الغذاء (وجبة غذائية متوازية)

٣- تأكل يمنى الكثير من البطاطس المقلية والبيتزا (وجبة غذائية غير متوازية)

٤- اقرأ ثم أجب :-

١- الفيتامينات مفيدة للمحافظة على مناعة الجسم ، ويحتاج الجسم إلى الدهون أيضاً فما هي أهمية الدهون ؟ ج / تساعد على امتصاص الفيتامينات والحصول على الطاقة

٢- بما تنصح صديقك سمير الذي يضيف الكثير من الملح للبطاطس المشوية والكثير من السكر للعصائر . ج / بتقليل الملح والسكر في الطعام والشراب

المحور الثالث الدرس الثالث
نظام غذائي صحي

(١) ضع علامة (✓) أمام العناصر الغذائية التي يجب أن توجد في الطعام للمحافظة على نمط حياة صحي:

١- الخضروات (✓)　　٢- الأسماك (✓)

٣- الكثير من الدهون (　)　　٤- الحبوب الكاملة (✓)

٥- كميات كبيرة امن السكر (　)

٢- أكمل العبارات الآتية مستخدماً بنك الكلمات :

(الحبوب الكاملة – صحي – الأرز والخضروات – غير صحي – الملح)

١- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من....... (الملح)

٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للاطفال على الخضروات والفواكه و..(الحبوب الكاملة)

٣- يعتبر الطعام ......إذا احتوى على الفيتامينات والمعادن (صحي)

٤- تتوافر في المحاشي مجموعة من العناصر الغذائية مثل ....(الأرز والخضروات)

٣- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- تصنع الملوخية من مرق الدجاج المليء باوراق الخضروات فتكون مفيدة ومغذية في أن واحد (✓)

٢- الكشري لا يعتبر من الوجبات الغذائية الصحية (X)

٣- تتوافر في المحاشي العناصر الغذائية المطلوبة من أجل وجبة صحية (✓)

٤- يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية (✓)

٤- اقرأ ثم أجب :-

١- يعد صديق لك طبق البليلة باستخدام القمح ، والحليب ، والكثير من السكر ، والسمن ، انصحه بتغيير مبتكر ليكون الطبق صحياً اكثر .

- ج) انصحة أن يضع القليل من السكر والسمن على طبق البليلة

٢- يحب نبيل أكل محشي ورق العنب مع القليل من اللحم ، هل تعتبر هذه الوجبة صحية ؟

- ج) نعم تعتبر وجبة صحية

المحور الثالث

الدرس الرابع الطعام غير الصحي

(١) اقرأ واكتب كلمة (صحى) او(غير صحى) امام الاطعمة والمشروبات الآتية :

١- مشروبات حمص الشام (صحي)

٢- البطاطس المقلية (غير صحية)

٣- الدجاج المشوية (صحي)

٤- اللحوم المصنعة (غير صحية)

٢- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يعتبر الترمس من الوجبات السريعة الصحية (✓)

٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل الحلوى والمشروبات الغازية (X)

٣- غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والألياف في الوجبات السريعة منخفضة (✓)

٤- تناول البليلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي (X)

٣- أكمل ما يلي :

١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس.... ليكون طعاماً صحياً (المقليلة)

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات ...... (والدهون والأملاح)

٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات .... (الغازية)

٤- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة ....ليكون طعامك صحياً (وحمص الشام)

٥- يحتوي الترمس على .... وهي مهمة لأجسامنا (البروتينات)

٦- تحتوي الذرة المشوية على........ (الألياف والفيتامينات والمعادن)

المحور الثالث مراجعة
على الدرس الثالث والرابع

(١) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يمكننا شرب ....بدلاً من المشروبات الغازية

أ) العصائر المصنعة ب) عصير الفاكهة بإضافة القليل من السكر

ج) عصير الفاكهة بإضافة الكثير من السكر د) الشاي بإضافة الكثير من السكر

٢- من الوجبات الغذائية الصحية ....

أ) اللحوم المصنعة ب) البطاطس المقلية

ج) المكرونة مع إضافة الجبن د) الحلوى

٣- أي مما يلي من الوجبات السريعة الصحية ...

أ) الذرة المشوية ب) الدجاج المقلي ج) الحلوى د) البطاطس المقلية

٤- يعتبر الطعام صحياً إذا احتوى على كمية كبير من ....

أ) السكريات ب) الدهون ج) الفيتامينات د) النشويات

٢- اقرأ الانظمة الغذائية الخاصة بالأطفال الآتية واكتب (صحي) أو (غير صحي) بجانب كل عبارة :

١- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والحبوب الكاملة (صحي)

٢- نظام غذائي يحتوي على كميات كبيرة من السكريات والدهون فقط (غير صحي)

٣- نظام غذائي يحتوي على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة والبروتينات والقليل من السكر (صحي)

٣- فكر واجب :

١- إذا خلت الوجبات السريعة من كميات الدهون والأملاح والسكريات الكبيرة واحتوت على الحبوب الكاملة والألياف في رأيك هل تصبح صحية ؟

- ج) نعم تصبح صحية

٢- يأكل لؤي الفول ويضع عليه الكثير من السمن والملح انصحه ، بإجراء تعديل يجعل من طبق الفول طبقا صحياً أكثر

- ج) قلل الملح والسمن أو الزيت على الفول

٣- لماذا تعتر المحاشي من الوجبات الغذائية الصحية ؟

- ج) لأنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات

أ:مدحت نجيب | أ:لمياء نصر الدين

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:تعد .... من العناصر الغذائية .

(البروتينات - الكربوهيدرات - كل ما سبق)

٢:.......................... من النشويات .

(البطاطس - الارز - كلاهما صحيح)

٣:سكر الجلوكوز يزود أجسامنا بـ ....

(الطاقة - الخمول - الكسل)

٤:تحتاج أجسامنا إلى .... لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها .

(البروتين - السكر - النوم)

٥:من الاطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات ....

(اللحوم - البيض - كل ما سبق)

٦:يمكننا الحصول على الالياف من ....

(الحبوب الكاملة - البقوليات - كل ما سبق)

٧:فيتامين .... يساعد على تقوية النظر .

(C - A - D)

٨يمكننا الحصول على فيتامين A من ....

(البيض - السمك - كلاهما صحيح)

٩:فيتامين .... يساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الامراض .

(C - A - D)

١٠:يمكننا الحصول على الدهون الصحية من ....

(المكسرات - الافوكادو - كل ما سبق)

١١:من الاملاح المعدنية ....

(الكالسيوم - الحديد - كل ما سبق)

١٢:........................ تساعد الجسم في التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات .

(السكريات - الماء - المشروبات الغازية)

نسخة مجانية غير مطبوعة إعداد لمياء نصر الدين 01061832010

١٣:من الاطعمة التي تساعدنا على البقاء في صحة جيدة ....
(الخضروات - المشروبات الغازية - الوجبات السريعة)

١٤:من مكونات طبق الكشري ....
(العدس - البازنجان - الفراولة)

١٥:طبق .... مفيد جداً لصحتنا .
(الدهون - السكر - السلطة)

١٦:من الخضروات ....
(الكوسة - البامية - كل ما سبق)

١٧:نجد الحبوب الكاملة في ....
(القمح - الحمص - كلاهما صحيح)

١٨:يجب علينا الحرص على تناول نظام غذائي متنوع و ....
(دسم - غالى - متوازن)

١٩:يمكننا الحصول على البروتين من ....
(الدجاج - المشروب الغازي - غير ذلك)

٢٠:للحفاظ على نمط حياة صحي ....
(مارس الرياضة - تناول الفاكهة - كل ما سبق)

٢١:عليك اختيار الاطعمة الـ ....
(مقلية - مشوية - سريعة)

٢٢:لا تضف الى طعامك الكثير من ....
(الزبدة - الزيت - كل ما سبق)

٢٣:يجب علينا تجنب ....
(الوجبات السريعة - تناول الفاكهة - شرب العصائر)

٢٤:يمكننا الحصول على الكالسيوم من ....
(اللبن - الخضروات الخضراء - كل ما سبق)

٢٥:تساعد .... على امتصاص الفيتامينات .
(الدهون - الملح - السكر)

٢٦:يوصي المتخصصون بشرب .... أكواب على الاقل من الماء يومياً .
(٥ - ٨ - ٣)

نسخة مكتبة عماد الدين / إعداد الميناء نصر الدين 01061832010

٢٧:من الوجبات الغذائية المتوازنة ....

(طبق بسبوسة بالسمن والقشطة - ساندوتش دبل برجر - طبق كشري)

٢٨:يجب أن يتضمن .... مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات معينة .

(الوجبات الثلاث - الوجبات الخفيفة - كلاهما صحيح)

٢٩:نجد الحبوب الكاملة في ....

(الخبز الأسمر - البرغل - الأولى والثانية)

٣٠:للحفاظ على نمط حياة صحي يجب علينا ....

(ممارسة التمارين الرياضية - السهر ليلاً - تناول الحلويات)

٣١:يجب علينا تجنب ....

(الأطعمة المقلية - تناول اللحوم - تناول الخضروات)

نسخة مجانية غير مخصصة للبيع
إعداد/ لمياء نصر الدين
01061832010

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:تعد .... من العناصر الغذائية .
(البروتينات - الكربوهيدرات - كل ما سبق)

٢:........................ من النشويات .
(البطاطس - الارز - كلاهما صحيح)

٣:سكر الجلوكوز يزود أجسامنا بـ ....
(الطاقة - الخمول - الكسل)

٤:تحتاج أجسامنا إلى .... لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها .
(البروتين - السكر - النوم)

٥:من الاطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من البروتينات ....
(اللحوم - البيض - كل ما سبق)

٦:يمكننا الحصول على الالياف من ....
(الحبوب الكاملة - البقوليات - كل ما سبق)

٧:فيتامين .... يساعد على تقوية النظر .
(C - A - D)

٨يمكننا الحصول على فيتامين A من ....
(البيض - السمك - كلاهما صحيح)

٩:فيتامين .... يساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الامراض .
(C - A - D)

١٠:يمكننا الحصول على الدهون الصحية من ....
(المكسرات - الافوكادو - كل ما سبق)

١١:من الاملاح المعدنية ....
(الكالسيوم - الحديد - كل ما سبق)

١٢:...................... تساعد الجسم في التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات .
(السكريات - الماء - المشروبات الغازية)

إعداد ومتابعة: ميادة نصر الدين 01061832018
نسخة مجانية

١٣: من الاطعمة التي تساعدنا على البقاء في صحة جيدة ....
(الخضروات - المشروبات الغازية - الوجبات السريعة)

١٤: من مكونات طبق الكشري ....
(العدس - البازنجان - الفراولة)

١٥: طبق .... مفيد جداً لصحتنا .
(الدهون - السكر - السلطة)

١٦: من الخضروات ....
(الكوسة - البامية - كل ما سبق)

١٧: نجد الحبوب الكاملة في ....
(القمح - الحمص - كلاهما صحيح)

١٨: يجب علينا الحرص على تناول نظام غذائي متنوع و ....
(دسم - غالى - متوازن)

١٩: يمكننا الحصول على البروتين من ....
(الدجاج - المشروب الغازي - غير ذلك)

٢٠: للحفاظ على نمط حياة صحي ....
(مارس الرياضة - تناول الفاكهة - كل ما سبق)

٢١: عليك اختيار الاطعمة الـ ....
(مقلية - مشوية - سريعة)

٢٢: لا تضف الى طعامك الكثير من ....
(الزبدة - الزيت - كل ما سبق)

٢٣: يجب علينا تجنب ....
(الوجبات السريعة - تناول الفاكهة - شرب العصائر)

٢٤: يمكننا الحصول على الكالسيوم من ....
(اللبن - الخضروات الخضراء - كل ما سبق)

٢٥: تساعد .... على امتصاص الفيتامينات .
(الدهون - الملح - السكر)

٢٦: يوصي المتخصصون بشرب .... أكواب على الاقل من الماء يومياً .
(٥ - ٨ - ٣)

نسخة مجانية لطلاب الرابع الابتدائي إعداد المياء نصر الدين 01061832010

٢٧:من الوجبات الغذائية المتوازنة ....
(طبق بسبوسة بالسمن والقشطة - ساندوتش دبل برجر - طبق كشري)

٢٨:يجب أن يتضمن .... مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات معينة .
(الوجبات الثلاث - الوجبات الخفيفة - كلاهما صحيح)

٢٩:نجد الحبوب الكاملة في ....
(الخبز الأسمر - البرغل - الأولى والثانية)

٣٠:للحفاظ على نمط حياة صحي يجب علينا ....
(ممارسة التمارين الرياضية - السهر ليلاً - تناول الحلويات)

٣١:يجب علينا تجنب ....
(الأطعمة المقلية - تناول اللحوم - تناول الخضروات)

نسخة مجانية غير مخصصة للبيع
إعداد أ/ لمياء نصر الدين
01061832010





تحذير هام

هذا الكتاب خاص بقناة افهم وتعلم .

إعداد :ا/لمياء نصر الدين

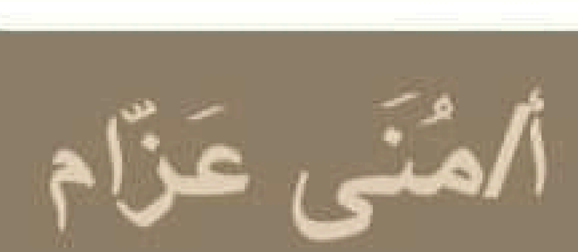
وغير مسموح بالتعامل أو نقل محتويات الكتاب وإضافة اسم أي معلم آخر وإلا سوف يتعرض للمسائلة القانونية وتوقيع غرامة مالية .

يسمح فقط بنشر المحتوى للإفادة العامة مع الحفاظ على كافة حقوق النشر وعدم إنتهاكها .



السؤال الاول:ضع علامة صح او خطأ

1. تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي الخضروات والحبوب .
2. للحفاظ علي صحتك يجب تناول أطعمة مليئة بالدهون .
3. من أمثلة الأطعمة الصحية الحلويات والاطعمة المقلية بالزيت .
4. يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء النظيف يومياً علي التخلص من السموم .
5. ليكون يومك صحياً يفضل ممارسة الرياضة
6. تشمل الكربوهيدرات النشويات والسكريات والاملاح المعدنية .
7. تعتبر الدهون من مصادر الحصول علي الطاقة .
8. الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج اليها .
9. يحتاج الجسم الي الاملاح المعدنية لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها .
10. توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه .
11. تحتوي المكسرات والزيتون والاسماك علي دهون ضارة .
12. يحتاج الجسم الفيتامينات للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض .
13. نجد الحديد في اللحوم الحمراء والاسماك .
14. للألياف أهمية كبري في عملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم.
15. يساعد الماء الجسم علي التخلص من السموم .
16. يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ علي صحتنا .
17. يحتاج الأطفال الي أطعمة غنية بالعناصر الغذائية .
18. يمكننا جعل اطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها
19. يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية .





20_الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية .

21. يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال علي الكثير من الدهون .

22. تناول المشروبات الغازية بإستمرار مفيد جداً لصحة الأطفال .

23. تتميز الملوخية بأنها من الوجبات المغذية والمشبعة معاً .

ا24لعادات الغذائية الإيجابية التقليل من كميات السكريات والدهون .

25. تجنب تناول المكسرات اللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي علي صحتك .

26. البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية .

27. يحتوي الترمس علي نسبة عالية من الدهون .

28. الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا .

29. علي الرغم من أضرار الوجبات السريعة إلا اننا نفضل تناولها .

30. من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برأيك بالقوة .

31. من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية .

32. الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن .

33. البليلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية .

34. لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية .

35. الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية .

36. تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي المشروبات المفيدة . _

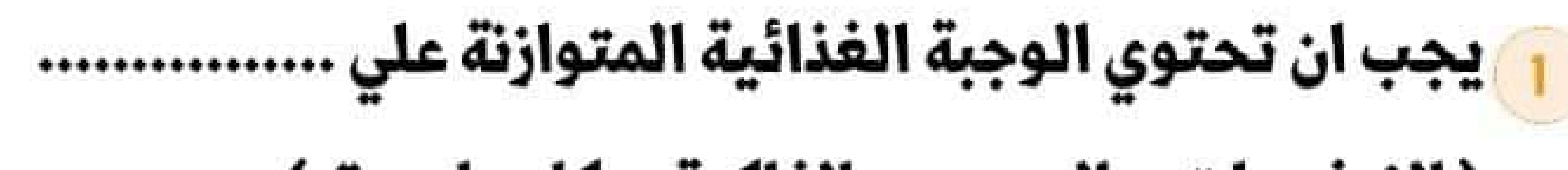
37_ممارسة الرياضة يومياً يساعدنا علي الحفاظ علي صحتنا .

38. تناول كميات كبيرة من الحلويات يساعد علي تحقيق الوازن في طعامك .

.

Mona Azzam

أمنى عزام



السؤال الثاني: اختر الاجابة الصحيحة

1. يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي ....

(الخضروات – الحبوب – الفاكهة – كل ما سبق)

2. شرب 8 أكواب من الماء يومياً يساعد علي طرد .... من الجسم .

(الفيتامينات – البروتينات – الكربوهيدرات – السموم)

3. للبقاء في صحة جيدة تحتاج ممارسة الرياضة لمدة .... يومياً .

(ساعة – ساعتين – 3 ساعات – أربعة ساعات)

4. مما يلي من الأغذية الصحية ماعدا ....

(الفاكهة – الخضروات – الحبوب – الأطعمة الدهنية)

5. الوجبات .... يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات .

(الدهنية – الغذائية – الخفيفة – الرئيسية)

6. نحتاج الي .... للحفاظ علي صحة العظام والأسنان .

(الكالسيوم – الحديد – الصوديوم – السموم)

7. يعتبر الأرز والبطاطس من ....

(السكريات – النشويات – الفيتامينات – الماء)

8. .... من الاملاح المعدنية الضرورية للمحافظة علي صحة العظام والأسنان

(الكالسيوم – الحديد – الفسفور – الماء)

9. يشكل الماء تقريباً .... % من اجسامنا .

(40 – 50 – 60 – 70)



10. .... يوجد في اللحوم الحمراء ويعتبر عنصراً مهماً للدم .

(الحديد – الكالسيوم – الكربوهيدرات – الألياف)

11. تتوافر .... بشكل طبيعي في الفواكه والعسل .

(الألياف – الاملاح المعدنية – السكريات – الدهون)

12. فيتامين .... يوجد في البيض والسمك ويساعد علي تقوية النظر .

(B – A – C – D)

13. لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها تحتاج أجسامنا الي ....

(الألياف – الفيتامينات – الدهون – البروتينات)

14. يساعد............ الجسم في التخلص من السموم .

(العصير – الماء – البروتين – الكربوهيدرات)

15. .... تساعد علي امتصاص الفيتامينات .

(الألياف – الدهون – البروتينات – النشويات)

16. الأطعمة .... تحتوي علي كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن .

(المقلية – غير الصحية – الفاسدة – الصحية)

17. الوجبات .... تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون .

(المشوية – المسلوقة – السريعة – البخارية)

18. من أمثلة الأطعمة .... الوجبات التي تحتوي علي قدر كبير من السكر والدهون .

(المسلوقة – غير الصحية – المشوية – الصحية)

19. كل مما يأتي من الأطعمة المناسبة للأطفال ماعدا ....

(الفاكهة – الخضروات – الحبوب الكاملة – الوجبات السريعة)



20 يمكن إضافة القليل من .... لرفع القيمة الغذائية للطعام " المحشي ".

(الدهون – الملح – اللحم المفروم – السكر)

21 يحتوي الترمس علي نسبة عالية من ....

(البروتين – الدهون – الاملاح – السكر)

22 نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة ....

(مرتفعة – كثيفة – منخفضة – متوازنة)

23 يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل ....

(البطاطس المقلية – المشروبات الغازية – الحلوي – الذرة المشوية)

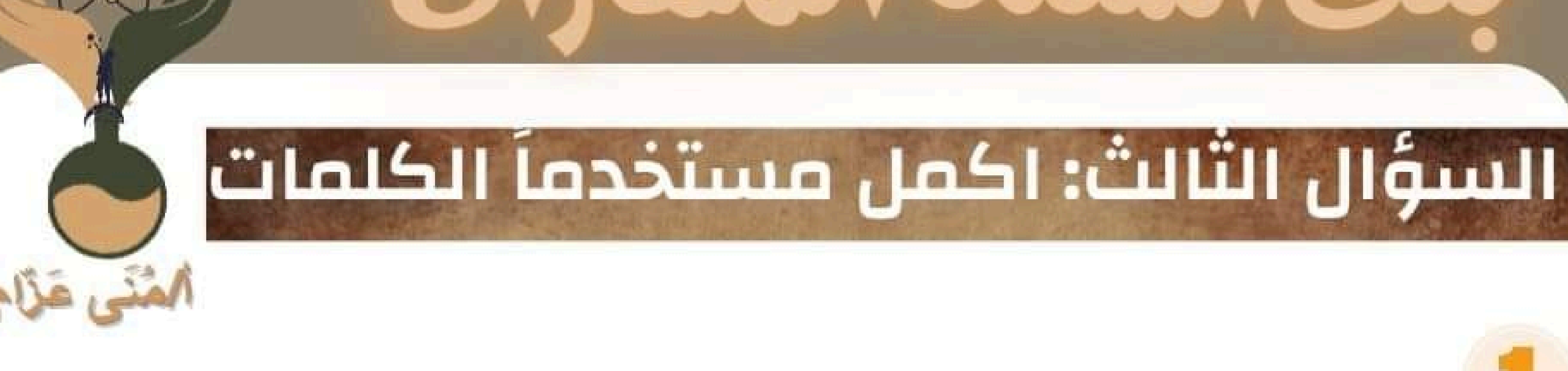
24 كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ماعدا ....

(الترمس – البليلة – الذرة المشوية – البطاطس المقلية)

25 تحتوي الوجبات السريعة علي كميات كبيرة من ....

(الفيتامينات – المعادن – الملح – البروتين)

Mona Azzam



السؤال الثالث: اكمل مستخدماً الكلمات

أمُنى عزّام

1

(الرياضة - البرغل – الأطعمة المقلية – 8 – الخضروات)

1- شرب .... أكواب يومياً يساعد علي طرد السموم من الجسم .

2- من العادات الغذائية السلبية تناول كميات كبيرة من ....

٣_من أمثلة الحبوب الكاملة ....

٤_من أهم أنواع الطعام لتكوين وجبة غذائية متوازنة ....

5- يجب ممارسة .... يومياً للحفاظ علي صحتنا .

2

(الفيتامينات – الألياف – A – الدم – المكسرات)

1- الحديد عنصر مهم لـ ....

2- يحتوي السمك علي فيتامين ....

3- نجد الدهون الصحية في ....

4- يحتاج الجسم .... لمساعدته علي مقاومة الأمراض .

5- .... مهمة لعملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم .

Mona Azzam

أ/مُنى عَزّام

3

(الصحية – الكشري – الخضروات – السريعة – الملوخية)

(

1- يحتوي .... علي الأرز والمكرونة والبقوليات والطماطم والبصل

2- تصنع .... من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء .

3- الوجبات .... تحتوي علي كميات كبيرة من الملح والدهون .

4- الأسماك والبيض والبقوليات من الأطعمة .... المفيدة للجسم .

5- يحتوي النظام الغذائي للأطفال علي ....

4

(السريعة – البليلة – المناقشة – الدهون – المعادن)

1- من الوجبات الخفيفة الصحية ....

2- تحتوي الوجبات السريعة علي كميات كبيرة من ....

3- الذرة المشوية غنية بالألياف و ....

4- .... هي عملية تبادل للأراء والحجج .

5- تعتبر الوجبات .... طعاماً غير صحي .

Mona Azzam

أمُنى عزّام

السؤال الرابع:صل





صل الوجبات المناسبة من العمود (أ) بمكانها الصحيح في الهرم الغذائي في العمود (ب)

	(أ)		(ب)
١	الحبوب	أ	
٢	الدهون والزيوت	ب	
٣	اللحوم والالبان	ج	
٤	الخضروات والفاكهة	د	

	(أ)		(ب)
١	يمكننا الحصول علي الكالسيوم من	أ	المكسرات
٢	يمكننا الحصول علي دهون صحية من	ب	تقوية النظر
٣	يقوم جهازنا الهضمي بتحويل الكربوهيدرات إلى	ج	الالبان
٤	من فوائد فيتامين A	د	سكر (جلوكوز)

	(أ)		(ب)
١	تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون	أ	الترمس
٢	من الأفضل شرب الماء والعصير الطبيعي بدلاً من	ب	المناقشة
٣	يحتوي علي نسبة عالية من البروتين	ج	الوجبات السريعة
٤	عملية تبادل للأراء والحجج .	د	المشروبات الغازية

انتهت الاسئلة بفضل الله تعالى_برجاء الدعاء لأبي بالرحمة



محافظة | مادة:المهارات المهنية
إدارة | الصف:الرابع الابتدائي
توجيه

إمتحان مادة المهارات المهنية للترم الثاني لعام٢٠٢٣-٢٠٢٤

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:من الوجبات الغذائية المتوازنة ....
(طبق بسبوسة بالسمن والقشطة - ساندوتش دبل برجر - طبق كشري)

٢:الدهون من المصادر الحصول على ....
(الطاقة - الكسل - الخمول)

٣:يجب أن يتضمن .... مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات معينة .
(الوجبات الثلاث - الوجبات الخفيفة - كلاهما صحيح)

٤:يجب علينا تناول وجبات صحية و ....
(سريعة - غير صحية - متوازنة)

٥:نجد الحبوب الكاملة في .... (الخبز الأسمر - البرغل - الأولى والثانية)

٦:يمكننا الحصول على الدهون الصحية من ....
(البذور - اللحوم - الدجاج)

٧:للحفاظ على نمط حياة صحي يجب علينا ....
(ممارسة التمارين الرياضية - السهر ليلاً - تناول الحلويات)

٨:يمكننا الحصول على .... من اللبن .
(فيتامين د - الكالسيوم - كل ما سبق)

٩:يجب علينا تجنب ....
(الأطعمة المقلية - تناول اللحوم - تناول الخضروات)

١٠:من العناصر الغذائية ....
(البروتينات - الوجبات السريعة - المشروبات السكرية)

١١: من الأطعمة التي يجب أن تتضمنها جميع وجباتنا ....
(السكريات - اللحوم الحمراء- الاطعمة المقلية)

١٢: ما هي وظيفة البروتينات في الجسم؟ ....
(توفير الطاقة - بناء الأنسجة وتجديدها - امتصاص الفيتامينات)

١٣:من العناصر المعدنية المهمة لصحة العظام والأسنان ....
(الحديد - الكالسيوم - كل ما سبق)

١٤: ما هي أهم فوائد الماء للجسم (توفير الطاقة - بناء الانسجة - التخلص من السموم)

١٥: ما هي بعض العوامل التي تؤثر سلباً على صحة الجهاز الهضمي.......................... .
(تناول الوجبات السريعة بكثرة - ممارسة الرياضة بانتظام وتناول الألياف - عدم شرب الماء بكثرة

انتهت الاسئلة

أ/لمياء
افهم وتعلم

اسم الطالب/..
اسم المدرسة/..
فصل/..

الصف الرابع الابتدائي	اختبار شهر فبراير (الاختبار الأول) نموذج ١	إدارة .... التعليمية
.... ١٥	مادة : المهارات المهنية	مدرسة ....
	اسم الطالب :	

اعداد الخوارزمى بلال نصر

أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يعتبر .... مع السلطة وهي وجبة غير لذيذة ومتوازنة.

أ- البرجر　　ب- الكشري　　ج- البيتزا

٢- يجب ممارسة .... يوميا للحفاظ على صحتنا.

أ- اللعب　　ب- الغناء　　ج- الرياضية

٣- يجب أن تتناول كميات .... من الحلويات،

أ- أقل　　ب-اكثر　　ج- غير محددة

٤- يجب تناول كميات كبيرة من ....

أ- الخضروات والفواكه　　ب- اللحوم　　ج- الحلويات

٥- شرب (٨) أكواب من الماء يوما يساعد على طرد .... من الجسم.

أ- الفيتامينات　　ب- السموم　　ج- الكربوهيدرات

٦- نحتاج إلى .... للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

أ- الكالسيوم　　ب الحديد　　ج- الصوديوم

٧- يعتبر الأرز والبطاطس من ....

أ- السكريات　　ب- النشويات　　ج- الفيتامينات

٨- .... مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر.

أ- الألياف　　ب- البروتينات　　ج- السكريات

٩- .... يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.

أ- النشويات　　ب – البروتينات　　ج- الفيتامينات

١٠- فيتامين .... الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك.

أ- A　　ب – C　　ج- B

١١- .... نجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات.

أ- الكالسيوم　　ب – الدهون　　ج – الحديد

١٢- .... بالفعل عنصر مهم جدا، يشكل حوالي ٦٠% من وزن أجسامنا .

أ- الدهون　　ب – الاملاح　　ج – الماء

١٣- .... من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.

أ- الاملاح　　ب- الدهون　　ج – البروتينات

١٤- يمكننا الحصول على كميات قليلة من .... الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان

أ- الدهون　　ب – الاملاح　　ج – النشويات

١٥- يعتبر كل ما نأكله ونشربه تقريبا يحتوي على ....

أ- الدهون　　ب – الاملاح　　ج – الماء

(انتهت الأسئلة)

إدارة .... التعليمية	اختبار شهر فبراير (الاختبار الأول) نموذج ١ الاجابات	الصف الرابع الابتدائي
مدرسة	مادة : المهارات المهنية	....
اسم الطالب :		١٥

اعداد الخوارزمى بلال نصر

أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يعتبر .... مع السلطة وهي وجبة غير لذيذة ومتوازنة.

أ- البرجر ب- الكشري ج- البيتزا

٢- يجب ممارسة .... يوميا للحفاظ على صحتنا.

أ- اللعب ب- الغناء ج- الرياضية

٣- يجب أن تتناول كميات .... من الحلويات،

أ- أقل ب-اكثر ج- غير محددة

٤- يجب تناول كميات كبيرة من ....

أ- الخضروات والفواكه ب- اللحوم ج- الحلويات

٥- شرب (٨) أكواب من الماء يوما يساعد على طرد .... من الجسم.

أ- الفيتامينات ب- السموم ج- الكربوهيدرات

٦- نحتاج إلى .... للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

أ- الكالسيوم ب الحديد ج- الصوديوم

٧- يعتبر الأرز والبطاطس من ....

أ- السكريات ب- النشويات ج- الفيتامينات

٨- .... مهمة لعملية الهضم كما تساعد على ضبط مستويات السكر.

أ- الألياف ب- البروتينات ج- السكريات

٩- .... يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.

أ- النشويات ب– البروتينات ج- الفيتامينات

١٠- فيتامين .... الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسمك.

أ- A ب– C ج- B

١١- .... نجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات.

أ- الكالسيوم ب– الدهون ج– الحديد

١٢- .... بالفعل عنصر مهم جدا، يشكل حوالي ٦٠% من وزن أجسامنا .

أ- الدهون ب– الاملاح ج– الماء

١٣- .... من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.

أ- الاملاح ب- الدهون ج– البروتينات

١٤- يمكننا الحصول على كميات قليلة من .... الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان

أ- الدهون ب– الاملاح ج– النشويات

١٥- يعتبر كل ما نأكله ونشربه تقريبا يحتوي على ....

أ- الدهون ب– الاملاح ج– الماء

(انتهت الأسئلة)

إدارة .... التعليمية	اختبار شهر فبراير (الاختبار الأول) نموذج ٢	الصف الرابع الابتدائي
مدرسة	مادة : المهارات المهنية	....
اسم الطالب :		١٥

اعداد الخوارزمى بلال نصر

أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يتألف طبق .... من القمح والأرز والبقوليات والعدس والحمص.

أ- الكشري ب- الشكشوكة ج- المحشي

٢- ينصح الخبراء بتناول .... أكواب ماء على الأقل يومياً.

أ- ١٨ ب- ٨ ج- ٣

٣- يجب عليك تناول لحوم .... من الدهون.

أ- مليئة ب- مشبعة ج- خالية

٤- يجب ان تتضمن وجبة الطعام على مجموعة من أصناف الطعام وبكميات ....

أ- كبيرة ب- صغيرة ج- معينة

٥- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ- الكالسيوم ب- الحديد ج – الفسفور

٦- .... تشمل النشويات والسكريات،

أ- الكربوهيدرات ب– الفيتامينات ج– الأملاح المعدنية

٧- نجد .... في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز.

أ- النشويات ب– السكريات ج– الفيتامينات

٨- تحتاج أجسامنا إلى .... لتؤدي وظيفتها بشكل فعال و هو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.

أ- الفيتامينات ب– النشويات ج– البروتينات

٩- فيتامين .... فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.

أ- A ب– C ج- B

١٠- يعتبر .... عنصرا مهما للدم.

أ- الكالسيوم ب– الدهون ج– الحديد

١١- .... نجده في اللبن والخضروات الخضراء.

أ- الكالسيوم ب– الدهون ج– الحديد

١٢- النشويات و السكريات من ....

أ- الدهون ب- الكربوهيدرات ج- البروتين

١٣- تساعد على بناء أنسجة الجسم .

أ- الدهون ب- الكربوهيدرات ج- البروتين

١٤- يعد .... من البروتينات الحيوانية .

أ- المأكولات البحرية ب- الخضروات ج- البقوليات

١٥- يعتبر الطعام .... إذا احتوى على جميع العناصر الغذائية مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ- صحي ب- غير صحي ج- مضر

(انتهت الأسئلة)

إدارة .... التعليمية	اختبار شهر فبراير (الاختبار الأول) نموذج ٢ الاجابات	الصف الرابع الابتدائي
مدرسة	مادة : المهارات المهنية	....
اسم الطالب :		١٥

اعداد الخوارزمى بلال نصر

أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يتألف طبق .... من القمح والأرز والبقوليات والعدس والحمص.

أ- الكشري   ب- الشكشوكة   ج- المحشي

٢- ينصح الخبراء بتناول .... أكواب ماء على الأقل يومياً.

أ- ١٨   ب- ٨   ج- ٣

٣- يجب عليك تناول لحوم .... من الدهون.

أ- مليئة   ب- مشبعة   ج- خالية

٤- يجب ان تتضمن وجبة الطعام على مجموعة من أصناف الطعام وبكميات ....

أ- كبيرة   ب- صغيرة   ج- معينة

٥- .... من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ- الكالسيوم   ب- الحديد   ج – الفسفور

٦- .... تشمل النشويات والسكريات،

أ- الكربوهيدرات   ب– الفيتامينات   ج– الأملاح المعدنية

٧- نجد .... في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز.

أ- النشويات   ب– السكريات   ج– الفيتامينات

٨- تحتاج أجسامنا إلى .... لتؤدي وظيفتها بشكل فعال و هو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.

أ- الفيتامينات   ب– النشويات   ج– البروتينات

٩- فيتامين .... فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.

أ- A   ب– C   ج– B

١٠- يعتبر .... عنصرا مهما للدم.

أ- الكالسيوم   ب– الدهون   ج– الحديد

١١- .... نجده في اللبن والخضروات الخضراء.

أ- الكالسيوم   ب– الدهون   ج– الحديد

١٢- النشويات و السكريات من ....

أ- الدهون   ب- الكربوهيدرات   ج- البروتين

١٣- تساعد على بناء أنسجة الجسم .

أ- الدهون   ب- الكربوهيدرات   ج- البروتين

١٤- يعد .... من البروتينات الحيوانية .

أ- المأكولات البحرية   ب- الخضروات   ج- البقوليات

١٥- يعتبر الطعام .... إذا احتوى على جميع العناصر الغذائية مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ- صحي   ب- غير صحي   ج- مضر

(انتهت الأسئلة)

محافظة الاسكندرية — امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية — **المهارات المهنية** — الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (1)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. الطعام الجيد يحتوى على الكثير من ....

(أ) الاملاح (ب) الفيتامينات والمعادن (ج) الاطعمة المقلية (د) السكريات والدهون

2. البروتينات تساعد على بناء .... الجسم وتجديد ما يتلف منها .

(أ) عظام (ب) دهون (ج) أنسجة (د) أسنان

3. يعتبر الطعام .... إذا أحتوى على الفيتامينات والمعادن .

(أ) صحى (ب) غير صحى (ج) مضر (د) وجبة سريعة

4. تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون والملح (ج) الكالسيوم (د) المعادن

5. تتوافر فى المحاشى مجموعة من العناصر الغذائية مثل ....

(أ) الاسماك (ب) الدهون (ج) العصائر (د) الأرز والخضروات

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

مستر/ مدحت محمد نجيب

محافظة الاسكندرية　　　　　　　　　　امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية　　　　**المهارات المهنية**　　　　الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (2)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. النشويات والسكريات من ....

(أ) البروتينات　(ب) الألياف　(ج) الدهون　(د) الكربوهيدرات

2. تعتبر اللحوم والأسماك من ....

(أ) الألياف　(ب) الكربوهيدرات　(ج) البروتينات　(د) الاملاح المعدنية

3. يساعد .... على المحافظة على صحة العظام والاسنان .

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد　(ج) الأملاح　(د) الألياف

4. يساعد .... الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات .

(أ) الدهون (ب) الماء　(ج) الألياف　(د) الكربوهيدرات

5. يجب ان تحتوى الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

(أ) الكثير من الحلوى(ب) المشروبات الغازية(ج)الحبوب الكاملة(د)الأطعمة المقلية بالزيت

مستر/ مدحت محمد نجيب

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية **المهارات المهنية** الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (3)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. .... نجدها فى اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات .

(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات

2. .... نجدها فى الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز .

(أ) النشويات (ب) الأملاح (ج) الفيتامينات (د) البروتينات

3. طبق.............. ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات .

(أ) الاسماك (ب) المحاشى (ج) العسل (د) البليلة

4. من امثلة الوجبات السريعة ....

(أ) البطاطس المقلية (ب) البطاطس المشوية (ج) الذرة المشوية (د) الحبوب الكاملة

5. يتكون طبق .... من العدس والحمص والبصل والطماطم وكذلك الارز والمكرونة .

(أ) الملوخية (ب) البطاطس (ج) البليلة (د) الكشرى

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

مستر/ مدحت محمد نجيب

محافظة الاسكندرية　　　　امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية　　　　**المهارات المهنية**　　　　الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (4)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. يقوم الجهاز الهضمى بتحويل .... إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة .

(أ) البروتينات　(ب) الألياف　(ج) الدهون　(د) الكربوهيدرات

2. الوجبات السريعة من الأطعمة غير الصحية لأنها تحتوى على الكثير من ....

(أ) الحبوب الكاملة　(ب) الخضراوات　(ج) الدهون　(د) الفيتامينات

3. تعتبر اللحوم ومنتجات الألبان من ....

(أ) الأملاح المعدنية　(ب) السكريات　(ج) النشويات　(د) البروتينات

4. قلى الطعام بالزيت يجعل الطعام ....

(أ) دهنياً وصحياً　(ب) دهنياً وغير صحى　(ج) بروتينياً وصحى　(د) بروتينياً وغير صحى

5. تعد .... من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .

(أ) الدهون　(ب) الألياف　(ج) الأملاح　(د) النشويات

مستر/ مدحت محمد نجيب

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية　　　　　　　　　　امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية　　　　　**المهارات المهنية**　　　　　الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (1)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. الطعام الجيد يحتوى على الكثير من .... الفيتامينات والمعادن

(أ) الاملاح (ب) الفيتامينات والمعادن (ج) الاطعمة المقلية (د) السكريات والدهون

2. البروتينات تساعد على بناء .... أنسجة الجسم وتجديد ما يتلف منها .

(أ) عظام (ب) دهون (ج) أنسجة (د) أسنان

3. يعتبر الطعام .... صحى إذا أحتوى على الفيتامينات والمعادن .

(أ) صحى (ب) غير صحى (ج) مضر (د) وجبة سريعة

4. تحتوى الوجبات السريعة على كميات كبيرة من .... الدهون والملح

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون والملح (ج) الكالسيوم (د) المعادن

5. تتوافر فى المحاشى مجموعة من العناصر الغذائية مثل .... الأرز والخضروات

(أ) الاسماك (ب) الدهون (ج) العصائر (د) الأرز والخضروات

مستر/ مدحت محمد نجيب

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية — امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية — **المهارات المهنية** — الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (2)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. النشويات والسكريات من .... الكربوهيدرات

(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات

2. تعتبر اللحوم والأسماك من .... البروتينات

(أ) الألياف (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) الاملاح المعدنية

3. يساعد .... على المحافظة على صحة العظام والاسنان . الكالسيوم

(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (ج) الأملاح (د) الألياف

4. يساعد .... الجسم على التخلص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات . الماء

(أ) الدهون (ب) الماء (ج) الألياف (د) الكربوهيدرات

5. يجب ان تحتوى الوجبة الغذائية المتوازنة على........ الحبوب الكاملة

(أ) الكثير من الحلوى (ب) المشروبات الغازية (ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية بالزيت

مستر / مدحت محمد نجيب

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية **المهارات المهنية** الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (3)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

البروتينات

1. .... نجدها فى اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان والبيض والمكسرات والبقوليات .

(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات

النشويات

2. .... نجدها فى الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز .

(أ) النشويات (ب) الأملاح (ج) الفيتامينات (د) البروتينات

المحاشى

3. طبق............ ذو قيمة غذائية مرتفعة ويتوفر فيه العناصر الغذائية مثل الأرز والخضروات .

(أ) الاسماك (ب) المحاشى (ج) العسل (د) البليلة

البطاطس المقلية

4. من امثلة الوجبات السريعة ....

(أ) البطاطس المقلية (ب) البطاطس المشوية (ج) الذرة المشوية (د) الحبوب الكاملة

الكشرى

5. يتكون طبق .... من العدس والحمص والبصل والطماطم وكذلك الارز والمكرونة .

(أ) الملوخية (ب) البطاطس (ج) البليلة (د) الكشرى

أسم الطالب / ....

الفصل / ....

محافظة الاسكندرية امتحان شهر فبراير 2022 / 2023

إدارة .... التعليمية **المهارات المهنية** الصف الرابع الابتدائى

مدرسة ....

نموذج (4)

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. يقوم الجهاز الهضمى بتحويل .... (الكربوهيدرات) إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة .

(أ) البروتينات (ب) الألياف (ج) الدهون (د) الكربوهيدرات

2. الوجبات السريعة من الأطعمة غير الصحية لأنها تحتوى على الكثير من .... (الدهون)

(أ) الحبوب الكاملة (ب) الخضراوات (ج) الدهون (د) الفيتامينات

3. تعتبر اللحوم ومنتجات الألبان من .... (البروتينات)

(أ) الأملاح المعدنية (ب) السكريات (ج) النشويات (د) البروتينات

4. قلى الطعام بالزيت يجعل الطعام .... (دهنيا وغير صحى)

(أ) دهنياً وصحياً (ب) دهنياً وغير صحى (ج) بروتينياً وصحى (د) بروتينياً وغير صحى

5. تعد .... (الدهون) من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .

(أ) الدهون (ب) الألياف (ج) الأملاح (د) النشويات

مستر / مدحت محمد نجيب

أسم الطالب / ....

الفصل / ....